

Tujuan dari meditasi Buddhis adalah untuk mencapai Nibbāna... Kepadaman dari nāma dan rūpa. (hal.31)

Ketika anda tidak lagi melihat pria, wanita, dewa, atau kerbau, sapi, dan binatang lainnya, tetapi hanya melihat kelompok tiga puluh dua bagian tubuh, kapanpun dan dimanapun anda melihat, secara internal atau eksternal, maka bisa dikatakan anda telah sukses, mahir dan ahli dalam mencermati tiga puluh dua bagian tubuh. (hal.63)

...saat anda memperluas mettā anda terhadap semua wanita, anda seharusnya benar-benar melihat wanita di dalam areal yang telah ditekadkan. Anda seharusnya benar-benar melihat pria, dewa, makhluk di alam rendah dsb., di areal yang telah ditekadkan. (hal.93)

...Samatha... menghasilkan samādhi yang kuat. Adalah cahaya samādhi tersebut yang membuat anda melihat nāma-rūpa untuk vipassanā. Dengan samādhi yang dalam dan bertenaga tersebut, anda dapat melihat secara jelas sifat alami dari a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma-rūpa dan sebab-sebab mereka. Kejelasan ini adalah manfaat luar biasa dari Samatha. (hal.102)

Jika anda... mencoba melakukan vipassanā dengan menenangkan kemunculan dan kepadaman dari... rūpa kalāpa - rūpa kalāpa, itu berarti anda berusaha melakukan vipassanā terhadap konsep. Jadi anda harus menganalisa rūpa-kalāpa lebih lanjut, hingga anda bisa melihat elemen-elemen secara satu per satu: dengan tujuan dapat mencapai paramattha-rūpa. (hal.136)

Ketika anda sanggup mencermati keberadaan lampau pertama anda... dengan cara yang sama anda perlu untuk mencermati secara terus menerus kembali ke keberadaan kedua, ketiga, keempat dan sebanyak yang anda sanggup. (hal.212)

Pikiran anda mengetahui dan melihat Nibbāna secara langsung: ia menyadari sepenuhnya (Yang Tak-Terbentuk) Nibbāna sebagai objek. (hal.250)

Semoga semua makhluk sehat dan bahagia (hal.304)

## Jānāti Passati

(Knowing and Seeing)

*Jānāti Passati (Knowing and Seeing)* adalah pengajaran yang disampaikan oleh seorang ahli meditasi Myanmar, Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw, pada pelatihan meditasi dua bulan di Taiwan untuk para bhikkhu dan bhiksuni.

Secara tegas berdasarkan pada Teks Pali standar, Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw memberikan pandangan bagaimana anda mengembangkan jhāna dengan ān-āpāna-sati, tiga puluh dua bagian dari tubuh anda sendiri dan juga yang lainnya (jauh dan dekat), ketidakindahan akan tubuh, sepuluh kasaṇa dan empat kondisi tanpa materi dari aspek praktek. Beliau kemudian menjelaskan bagaimana anda menggunakan samadhi dari jhāna anda yang kuat dan dalam untuk menyempurnakan mettā (cinta kasih), karuṇā (welas asih), muditā (kegembiraan simpatik) dan upekkhā (kesetaraan), perenungan akan Sang Buddha, pengembangan ketidakindahan, dan perenungan akan kematian. Berikutnya, beliau menjelaskan bagaimana dengan menggunakan cahaya dari jhāna, anda menembus delusi dari kepadatan dan melihat partikel sub-atomik dari materi, dan melihat rūpa (materialitas) sejati tubuh anda sendiri, tubuh yang lainnya, dan keseluruh penjuru dunia; begitu juga bagaimana anda mencermati proses pengenalan objek dari pikiran anda sendiri dan juga yang lainnya; begitu juga bagaimana mencermati rūpa dan nāma (materialitas dan mental) anda pada kehidupan lampau, kehidupan mendatang dan kehidupan sekarang (di alam kehidupan ini maupun alam lainnya); begitu juga bagaimana anda mengembangkan pengetahuan (Ñāṇa) yang berikutnya hingga ‘pikiran anda akan mengetahui dan melihat Nibbāna secara langsung; pikiran anda akan menyadari sepenuhnya (Yang Tak-Terbentuk) Nibbāna sebagai objek.’ Sayadaw juga menjawab pertanyaan dari yogi pada pelatihan meditasi secara rinci sehubungan dengan meditasi, hal-hal yang bersinggungan dengan meditasi, jalur Bodhisatta dsb. Akhirnya, disampaikan Dhammadesanā yang menggugah dimana beliau menasehati kita untuk ‘bernafas berdasarkan kepada instruksi dari Sang Buddha’, dilanjutkan dengan dhammadesanā mengenai jenis dāna paling superior.

Edisi terbaru ini memiliki bagan-bagan baru, indeks, informasi tambahan dan juga tata letak, dsb. telah dibuat secara lebih jelas.

Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw adalah kepala vihara dan guru di Vihara Hutan Pa-Auk, sebuah pusat meditasi di luar Mawlamyine di provinsi Mon, Myanmar. Cabang-cabang dari vihara tersebut juga terdapat di berbagai tempat di Myanmar, di Malaysia dan di Singapore.

Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw telah memberikan sejumlah Dhammadesanā, juga memimpin pelatihan meditasi, baik di Jerman, Hongkong, Jepang, Korea, Malaysia, Tiongkok, Singapore, Sri Lanka, Inggris, dan Amerika Serikat.

PUSAT MEDITASI PA-AUK TAWYA, MAWLAMYINE, MYANMAR

Jānāti

Passati



Pa-Auk  
Tawya  
Sayadaw

## Jānāti Passati

Mengetahui dan Melihat



Pa-Auk Tawya Sayadaw

*Janato ahaṃ, bhikkhave, passato āsavānaṃ khayam vadāmi, no ajānato no apassato.*

**Para bhikkhu, Saya nyatakan: kehancuran dari noda adalah bagi yang mengetahui dan bagi yang melihat, bukan bagi mereka yang tidak mengetahui, dan tidak melihat.**

mis. M.I.i.2 ‘*Sabb-Āsava-Suttaṃ*’ (‘Sutta Semua Noda’)

*Samādhim, bhikkhave, bhāvētha; samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathābhūtaṃ pajānāti.*

**Samādhi, para bhikkhu, kembangkanlah; terfokuskan, para bhikkhu, seorang bhikkhu akan memahami berdasarkan kebenaran.**

S.III.I.i.v ‘*Samādhī-Suttaṃ*’ (‘Sutta Samādhi’)

S.V.XII.i.l ‘*Samādhī-Suttaṃ*’ (‘Sutta Samādhi’)

**Oleh karena itu, para bhikkhu, apapun rūpa [perasaan, persepsi, formasi mental, kesadaran] adanya (baik) masa lampau, mendatang atau masa sekarang, internal atau eksternal, kasar atau halus, hina atau agung, jauh atau dekat: semua rūpa [perasaan, persepsi, formasi mental, kesadaran] ini, harus dilihat berdasarkan kebenaran dengan kebijaksanaan benar sebagai demikian : ‘Ini bukan milikku, ini bukan aku, ini bukan diriku.’**

mis. S.III.I.II.i.7 ‘*An-Atta-Lakkhaṇa-Suttaṃ*’ (‘Sutta Karakteristik Tanpa Aku’)

**Pendapat pribadi seseorang adalah hak untuk bertindak paling lemah dari segalanya...**

Bhante Buddhaghosa (DA.II.3)

Ini bukanlah metode saya.

Saya hanya mengambilnya dari Teks

Pali dan Pemapar-makna (Attha-kathā).

The Pa-Auk Tawya Sayadaw

# **Jānāti Passati**

Mengetahui dan Melihat



Dhammadesanā dan Tanya&Jawab  
di Pelatihan Meditasi Taiwan

oleh

Pa-Auk Tawya Sayadaw

---

**DĀNA – TIDAK UNTUK DIJUAL**

Yayasan Meditasi Hutan Pandangan Terang

Email : janati.passati@gmail.com

@(Edisi Pertama) 2015: sebuah dāna untuk publik, materi di dalam buku tidak bisa dihak-ciptakan.

Materi di dalam buku ini dapat dicetak ulang tanpa seizin penulis. Akan tetapi direkomendasikan, perubahan yang tidak sah dan penyajian yang keliru dari pengajaran Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw dihindari.

Lebih lanjut, direkomendasikan bahwa sebelum mempublikasikan edisi terjemahan bahasa Indonesia yang baru, harap menghubungi Pusat Meditasi Pa-Auk Tawya di Myanmar dan mencari tahu apakah ada terjemahan terbaru dari buku tersebut: pengetikan atau kesalahan lainnya bisa saja telah dikoreksi, informasi tambahan bisa saja telah ditambahkan, dsb.

Dan juga merupakan harapan yang diekspresikan oleh Y.M Sayadaw bahwa foto ataupun biografi beliau tidak disertakan. Beliau berujar: 'Hanya ada Dhamma.' Semoga harapan dari Sayadaw dapat dihargai.

Pertanyaan apa pun sehubungan dengan buku ini dipersilahkan untuk dialamatkan kepada penulis.

Judul asli: Knowing and Seeing 4<sup>th</sup> revised edition.

## DAFTAR ISI

	<b>hal</b>
<i>Tabel</i> .....	iv
<i>Daftar Isi Secara Detail</i> .....	v
<i>Kata pengantar</i> .....	xi
Pendahuluan.....	1
<b>1: Bagaimana Anda Mengembangkan An-āpāna-sati hingga Jhāna</b> .....	<b>31</b>
Tanya dan Jawab <b>1</b> .....	53
<b>2: Bagaimana Anda Mengembangkan Jhāna pada Subjek Lainnya</b> .....	<b>61</b>
Tanya dan Jawab <b>2</b> .....	77
<b>3: Bagaimana Anda Mengembangkan Brahma-Vihāra dan Pengembangan Perlindungan</b> .....	<b>87</b>
Tanya dan Jawab <b>3</b> .....	103
<b>4: Bagaimana Anda Mencermati Rūpa</b> .....	<b>117</b>
Tanya dan Jawab <b>4</b> .....	155
<b>5: Bagaimana Anda Mencermati Nāma</b> .....	<b>175</b>
Tanya dan Jawab <b>5</b> .....	191
<b>6: Bagaimana Anda Melihat Tautan Paṭicca-Samuppāda</b> .....	<b>203</b>
Tanya dan Jawab <b>6</b> .....	217
<b>7: Bagaimana Anda Mengembangkan Pengetahuan Vipassanā Untuk Melihat Nibbāna</b> .....	<b>233</b>
Tanya dan Jawab <b>7</b> .....	253
<b>8: Harapan Sang Buddha Untuk Siswa-Nya dan Ajaran-Nya</b> .....	<b>269</b>
<b>9: Jenis Dāna Paling Superior</b> .....	<b>285</b>
<i>Empat Puluh Subjek Meditasi</i> .....	305
<i>Catatan Editorial</i> .....	307
<i>Singkatan Kepustakaan</i> .....	309
<i>Lampiran 1: Daftar Kata Pali yang Tidak Diterjemahkan</i> .....	311
<i>Lampiran 2: Catatan Penerjemah</i> .....	315
<i>Lampiran 3: Alamat Kontak</i> .....	323
<i>Daftar Pertanyaan dari Para Yogi</i> .....	327
<i>Daftar Kata Utama</i> .....	333

## TABEL

hal

### JENIS-JENIS PROSES PIKIRAN

1a: Proses Pencapaian Jhāna .....	48
1b: Proses Pintu-pikiran .....	181
1c: Proses Lima-Pintu .....	186
1d: Cuti dan Paṭisandhi .....	209

### RŪPA

2a: Dua Puluh Delapan Jenis Rūpa .....	150
2b: Jenis Dasar Rūpa pada Mata .....	151
2c: Jenis Dasar Rūpa pada Jasmani .....	152
2d: Jenis Dasar Rūpa pada Jantung .....	152

### PAṬICCA·SAMUPPĀDA

3a: PAṬICCA·SAMUPPĀDA DARI KEBERADAAN KE KEBERADAAN .....	214
---	-----

DAFTAR ISI  
(Secara Rinci)

	<u>hal</u>
Pendahuluan.....	1
Pengajaran Sang Buddha.....	1
Apa Yang Perlu Direalisasi Sepenuhnya.....	2
Kebenaran Mulia Pertama dan Kedua.....	3
Mengetahui dan Melihat Kebenaran Mulia Pertama.....	10
Bagaimana Anda Mengetahui dan Melihat Kebenaran Mulia Pertama dan Kebenaran Mulia Kedua.....	12
Anda Mengembangkan Samādhi.....	12
" Mengembangkan Cahaya Kebijaksanaan.....	13
" Melindungi Samādhi Anda.....	15
" Menembus ke Kebenaran Sejati.....	16
Penembusan ke Paramattha·Rūpa.....	16
—"—" ke Paramattha·Nāma.....	17
Tiga Pemurnian.....	21
Mengetahui dan Melihat Kebenaran Mulia Kedua dan Ketiga.....	22
Bagaimana Anda Mengetahui dan Melihat Kebenaran Mulia Ketiga.....	23
Anda Mengetahui dan Melihat Paṭicca-Samuppāda.....	25
" Berlatih Vipassanā.....	27
" Mengetahui dan Melihat Yang Tak-Terbentuk.....	29
" Merealisasi Sepenuhnya Empat Kebenaran Mulia.....	29
<b>1: Bagaimana Anda Mengembangkan An-āpanā-sati hingga Jhāna.....</b>	<b>31</b>
Pengantar.....	31
Mengapa Meditasi?.....	31
Apakah itu Meditasi?.....	32
Jalan Mulia Berfaktor Delapan.....	32
Bagaimana Anda Mengembangkan Samādhi.....	35
Bagaimana Anda Mengembangkan An-āpāna-sati.....	35
Nimitta.....	39
Bagaimana Anda Menyeimbangkan Lima Daya Pengendali.....	42
—"—" Tujuh Faktor Pencerahan.....	46
Bagaimana Anda Mencapai Jhāna.....	47
<b>Tabel 1a: Proses Pencapaian Jhāna.....</b>	<b>48</b>
Tanya dan Jawab 1 <sup>1</sup> .....	53
<b>2: Bagaimana Anda Mengembangkan Jhāna pada Subjek-Subjek Lainnya.....</b>	<b>61</b>
Bagaimana Anda Mengembangkan Meditasi Tiga Puluh Dua Bagian Tubuh.....	61

---

<sup>1</sup> Lihat daftar pertanyaan dari para yogi, hal.327.



(Manfaat dari Samatha).....	101
Tanya dan Jawab 3 <sup>3</sup> .....	103
<b>4: Bagaimana Anda Mencermati Rūpa</b> .....	<b>117</b>
Pengantar.....	117
Tiga Jenis Rūpa-Kalāpa.....	118
Rūpa dari Tiga Jenis Rūpa-Kalāpa.....	118
Empat Asal Rūpa.....	121
Rūpa Hasil-Kamma.....	121
— " — Pikiran.....	122
— " — Temperatur.....	124
— " — Nutrisi.....	125
Permulaan dari Vipassanā.....	126
Bagaimana Anda Mengembangkan Meditasi Penentuan.....	
Empat Elemen.....	126
Bagaimana Anda Melihat Dua Belas Karakteristik.....	128
Sepuluh Cara Untuk Mengembangkan Samādhi Anda.....	132
Bagaimana Anda Melihat Paramattha-Rūpa.....	134
Melihat Translusensi Jasmani sebagai Satu Gumpalan.....	134
Bagaimana Anda Melihat Rūpa-Kalāpa.....	134
(Manfaat dari Samādhi).....	135
Rūpa-kalāpa Translusens dan Non Translusens.....	135
Bagaimana Anda Menganalisa Rūpa-kalāpa.....	135
Bagaimana Anda Melihat Empat Elemen.....	135
— " — Warna.....	138
— " — Bau.....	138
— " — Rasa.....	139
— " — Sari Nutrisi.....	139
— " — Rūpa Daya Vital dan Seks.....	139
— " — Rūpa Jantung.....	140
Bagaimana Anda Menganalisa Setiap Organ Indra.....	141
Bagaimana Anda Menganalisa Translusensi-Translusensi.....	141
Bagaimana Anda Menganalisa Rūpa Seks.....	142
Lima Puluh Empat Jenis Rūpa Pada Mata.....	143
Bagaimana Anda Melihat Rūpa Hasil-Pikiran.....	144
— " — Rūpa Hasil-Temperatur.....	145
— " — Rūpa Hasil-Nutrisi.....	145
Ringkasan.....	147
<b>Tabel 2a: Dua Puluh Delapan Jenis Rūpa</b> .....	<b>150</b>
<b>Tabel 2b: Jenis Dasar dari Rūpa pada Mata</b> .....	<b>151</b>
<b>Tabel 2c: Jenis Dasar dari Rūpa pada Jasmani</b> .....	<b>152</b>
<b>Tabel 2d: Jenis Dasar dari Rūpa pada Jantung</b> .....	<b>152</b>

<sup>3</sup> Lihat daftar pertanyaan dari para yogi, hal.327.







<i>Catatan Editorial</i> .....	307
<i>Singkatan Kepustakaan</i> .....	309
<i>Lampiran 1: Daftar Kata Pali yang Tidak Diterjemahkan</i> .....	311
<i>Lampiran 2: Catatan Penerjemah</i> .....	315
<i>Lampiran 3: Alamat Kontak</i> .....	323
 <i>Daftar Pertanyaan dari Para Yogi</i> .....	 327
Meditasi (Aspek Praktek).....	327
Meditasi (Doktrin).....	329
Doktrin (Jalur Bodhisatta <sup>5</sup> dsb.).....	329
Serba-Serbi.....	330
 <i>Daftar Kata Utama</i> .....	 333

---

<sup>5</sup> Untuk Pali yang tidak diterjemahkan, lihat Lampiran 1, hal.311

## KATA PENGANTAR

(Dari Knowing and Seeing Edisi Perdana)

Seperti yang kita semua ketahui, tiga pelatihan yang terdiri dari sila, samādhi dan pañña, merupakan tiga tingkatan dari praktek Buddhis. Melalui praktek dari tiga jenis pelatihan ini, seorang puthu-jjana dapat mencapai Nibbāna yang superior<sup>6</sup>, dan menjadi seorang Ariya.

*Visuddhi-Magga* yang dirangkum oleh Bhante Buddhaghosa merupakan pemaparan dari tiga jenis pelatihan. *Visuddhi-Magga* berdasarkan kepada teks Pali dan *Aṭṭha-Kathā*, serta menjelaskan tujuh tingkatan dari pemurnian, dan enam belas jenis pengetahuan vipassanā. Tetapi, bagaimana merealisasinya telah menjadi pertanyaan yang rumit bagi semua kalangan Buddhis selama banyak generasi. Dari aspek tersebut, beruntung bagi kita memiliki Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw dari Vihara Hutan Pa-Auk. Pengajarannya sama atau bahkan jauh lebih terperinci dari apa yang dideskripsikan di dalam *Visuddhi-Magga*. Berdasarkan pada sumber yang sama, teks Pali, *Aṭṭha-Kathā*, dan *Visuddhi-Magga* sendiri, Sayadaw mengajari para yogi, setahap demi setahap, bagaimana merealisasi tingkatan-tingkatan dari pemurnian tersebut, dan juga pengetahuan vipassanā (*vipassanā-ñāna*).

Tujuan dari pengajaran di Pa-Auk Tawya adalah selaras dengan teks-teks kuno, yakni untuk merealisasi Nibbāna di kehidupan yang sekarang juga. Untuk mencapai tujuan akhir tersebut, para yogi harus memahami semua nāma-rūpa, juga diketahui sebagai pañca-kkhandha, sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta. Sebagai objek daripada vipassanā, mereka tidak hanya pañca-kkhandha internal dan eksternal, tetapi juga pañca-kkhandha dari yang lampau, mendatang dan masa sekarang, kasar dan halus, hina dan agung, jauh dan dekat. Hanya setelah memahami kesemuanya secara penembusan sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta, para yogi barulah dapat mencapai Ariya-Magga dan Ariya-Phala, dan oleh karena itu secara bertahap menumpas atau mengurangi jenis-jenis kilesa. Setelah melihat Nibbāna untuk pertama kalinya, para yogi dapat melihat secara jelas bahwa mereka telah mencapai Magga-Phala yang pertama; kilesa apa yang telah mereka tinggalkan; dan apa saja kilesa yang masih perlu untuk ditinggalkan.<sup>7</sup> Kemudian mereka melanjutkan untuk berlatih vipassanā untuk mencapai Magga-Phala yang lebih tinggi hingga tingkatan Arahat, di mana mereka tidak lagi merupakan subjek dari keberadaan baru, dan akan mencapai Parinibbāna setelah kematian.

---

<sup>6</sup> Untuk Pali yang tidak diterjemahkan, lihat Lampiran 1, hal.311.

<sup>7</sup> Untuk detail mengenai bagaimana seorang yogi melihatnya, lihat lebih lanjut pada hal 251

Ini merupakan keberuntungan yang besar, bahwa saya masih memiliki kesempatan untuk berlatih sistem yang otentik dari meditasi Buddhis, di era yang sekarang ini, dimana Buddhisme sedang mengalami kemerosotan. Hal tersebut membuat saya merasa seperti kembali di masa Sang Buddha. Untuk hal tersebut saya sangat berterima kasih kepada Sayadaw, yang telah melewatkan bertahun-tahun lamanya berlatih di hutan, dan mempelajari teks Pali dan *Aṭṭha-Kathā* untuk menemukan kembali ajaran tersebut. Dikarenakan rasa welas asihnya, Sayadaw mengorbankan banyak waktunya untuk mengajari meditasi untuk manfaat dari umat manusia. Ajarannya jelas sekali dan mendetail di keseluruhan tujuh tingkatan pemurnian. Ini merupakan ajaran yang jarang dan tidak mudah untuk muncul kembali, tidak hanya di Taiwan, tetapi di seluruh dunia.

Dari April hingga Juni, Sayadaw memimpin dua bulan pelatihan meditasi untuk pertama kalinya di Taiwan, di Vihara Yi-Tung. Di kalangan orang Taiwan, ajarannya secara pasti akan menumbuhkan ketertarikan terhadap meditasi yang otentik. Ini juga merupakan bantuan yang luar biasa dalam menambal beberapa celah di dalam meditasi Mahāyāna sendiri. Semoga para pembaca setelah membaca pembabaran yang mendalam tersebut, berikut jawaban-jawaban terhadap pertanyaan-pertanyaan yang disampaikan oleh Sayadaw di Taiwan, dapat memiliki pemahaman yang lebih mendalam terhadap ajaran Sang Buddha.

Semoga Dhamma sejati dapat bertahan lama. Semoga dengan dipublikasikannya buku ini dapat membantu menyediakan perlindungan bagi mereka yang ingin mengetahui apa sebenarnya siklus kelahiran&kematian, dan bagi mereka yang berkeinginan mencapai pembebasan. Semoga buku ini mengarahkan lebih banyak orang menuju jalan yang benar untuk pembebasan, jadi mereka dapat merealisasi oleh diri mereka sendiri: ‘Semua formasi/bentukan adalah a-nicca, semua dhamma adalah an-atta, dan Nibbāna sungguh-sungguh damai. Untuk melihat hal tersebut jelas sudah bukan merupakan sesuatu hal yang tidak bisa dilatih, tetapi sesuatu yang mutlak dapat dilatih. Hanya seseorang yang melihatnya, mengetahuinya, dan hanya seseorang yang mengalaminya dapat menikmati kebahagiaan dari Dhamma.

Bhiksunī Taiwan <sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> Yogi tersebut mengikuti pelatihan, kemudian pergi ke Pa-Auk Tawya untuk melanjutkan.

*Namo Tassa,*

**Terhormatlah Dia,**

*Bhagavato,*

**Sang Bhagava,**

*Arahato,*

**Yang Layak,**

*Sammā-*

**Yang Sempurna**

*Sambuddhassa.*

**Tercerahkan Sendiri.**



## PENDAHULUAN<sup>9</sup>

### PENGAJARAN SANG BUDDHA

Di satu saat, Sang Bhagava sedang berdiam di antara suku Vajji di Koṭṭigāma. Di sana, Sang Bhagava berujar kepada para bhikkhu<sup>10</sup> demikian:<sup>11</sup>

**Para bhikkhu, Empat Kebenaran Mulia (*Catunnaṃ Ariya-Saccānaṃ*) ini, (karena) tidak dimengerti (*an-anubodhā*) dan tidak ditembusi (*a-ppaṭivedhā*), maka Saya dan kamu telah untuk masa yang lama mengembara dan berkelana (di siklus keberadaan berulang). Apakah empat tersebut?**

- [1] **Para bhikkhu, Kebenaran Mulia akan Derita (*Dukkha-Sariya-Saccassa*) ini (karena) tidak dimengerti dan tidak ditembusi maka Saya dan kamu telah untuk masa yang lama mengembara dan berkelana (di siklus keberadaan berulang).**
- [2] **Para bhikkhu, Kebenaran Mulia akan Asal Derita (*Dukkha-Samudayassa Ariya-Saccassa*) ini (karena) tidak dimengerti dan tidak ditembusi maka Saya dan kamu telah untuk masa yang lama mengembara dan berkelana (di siklus keberadaan berulang).**
- [3] **Para bhikkhu, Kebenaran Mulia akan Kepadaman Derita (*Dukkha-Nirodhassa Ariya-Saccassa*) ini (karena) tidak dimengerti dan tidak ditembusi maka Saya dan kamu telah untuk masa yang lama mengembara dan berkelana (di siklus keberadaan berulang).**
- [4] **Para bhikkhu, Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Derita (*Dukkha-Nirodha-Gāminiya Paṭipadāya Ariya-Saccassa*) ini (karena) tidak dimengerti dan tidak ditembusi maka Saya dan kamu telah untuk masa yang lama mengembara dan berkelana (di siklus keberadaan berulang).**

Demikianlah Empat Kebenaran Mulia merupakan fondasi dari Ajaran Sang Buddha, Sistem Sang Buddha. Kemudian beliau menjelaskan:

**Demikian para bhikkhu,**

- [1] **Kebenaran Mulia akan Derita ini, dimengerti dan ditembusi.**
- [2] **Kebenaran Mulia akan Asal Derita ini, dimengerti dan ditembusi.**
- [3] **Kebenaran Mulia akan Kepadaman Derita ini, dimengerti dan ditembusi.**
- [4] **Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Derita ini, dimengerti dan ditembusi.**

**Terpotongkan keinginan untuk ada; terbuang sudah kecenderungan untuk ada, kini tiada lagi keberadaan berulang.**

---

<sup>9</sup> Pengantar ini merupakan penambahan pada buku *Knowing and Seeing Revised Edition*.

<sup>10</sup> Untuk Pali yang tidak diterjemahkan, lihat Lampiran 1 'Daftar Kata Istilah Pali yang Tidak Diterjemahkan', hal.311 ff.

<sup>11</sup> S.V.XII.iii.1 '*Paṭhama-Koṭṭigāma-Suttam*' ('Sutta Koṭṭigāma Pertama') Untuk singkatan kepastakaan dan sumber referensi, lihat 'Singkatan Kepustakaan dsb.' hal.309.



Marilah kita melihat bagaimana Empat Kebenaran Mulia terhubungkan satu dengan yang lainnya.

#### APA YANG PERLU DIREALISASI SEPENUHNYA

Sang Buddha mengajarkan Empat Kebenaran Mulia kepada kita untuk merealisasi Kebenaran Mulia Ketiga, Nibbāna, yaitu untuk mewujudkan akhir yang mutlak terhadap keberadaan berulang dan oleh karena itu ialah mengakhiri derita. Tetapi ini akan mustahil adanya tanpa kondisi yang benar. Di dalam ‘*Kūṭāgāra*’ sutta (‘Sutta Rumah Beratap Lancip’), Sang Buddha menjelaskan kondisi pertama yang membuat kemustahilan untuk mewujudkan akhir yang mutlak terhadap derita:<sup>12</sup>

Sesungguhnya, para bhikkhu, jika (ada yang) berucap demikian: ‘Saya akan mendirikan struktur atas rumah beratap lancip, tanpa mendirikan struktur bawah’, kemungkinan demikian tidaklah ada. Demikian pula, andai (ada yang) berucap: Oleh saya,

- [1] ‘Kebenaran Mulia akan Derita tidak ditembus berdasarkan kebenaran;
  - [2] ‘Kebenaran Mulia akan Asal Derita tidak ditembus berdasarkan kebenaran;
  - [3] ‘Kebenaran Mulia akan Kepadaman Derita tidak ditembus berdasarkan kebenaran;
  - [4] ‘Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Derita tidak ditembus berdasarkan kebenaran,
- ‘Sepenuhnya penghujung (dari) derita akan saya akhiri’, kemungkinan demikian tidaklah ada.

Ini berarti bahwa kita tidak dapat mengakhiri derita secara mutlak (kita tidak dapat mencapai Kebenaran Mulia Ketiga, Nibbāna) kecuali kita telah merealisasi sepenuhnya Kebenaran Mulia Pertama (derita (*dukkha*)) terlebih dahulu, dan merealisasi sepenuhnya Kebenaran Mulia Kedua (asal derita (*samudaya*)). Barulah kemudian kita juga sanggup merealisasi Kebenaran Mulia Keempat Melampaui Duniawi, Jalan Mulia Berfaktor Delapan Melampaui Duniawi.

Jalan tunggal untuk mencapai pencapaian demikian ialah untuk berlatih Kebenaran Mulia Keempat duniawi terlebih dahulu, jalan kebenaran duniawi (*lokiya magga-sacca*), yang merupakan Jalan Mulia Berfaktor Delapan duniawi, pelatihan rangkap tiga:

- 1) Sila
- 2) Samādhi

---

<sup>12</sup> S.V.XII.v.4: di sini, rumah beratap lancip merupakan rumah satu tingkat dengan empat buah pilar luar yang diliputi oleh balok yang menopang atap tinggi yang memuncaknya.

3) Paññā<sup>13</sup>

Bagi para bhikkhu, sīla adalah pengendalian *Pāṭimokkha*, dan bagi umat awam yaitu pañca-sīla atau pun aṭṭha-sīla. Saat kita berlandaskan sīla, kita dapat mengembangkan samādhi jelang (*upacāra-samādhi*) dan samādhi penetapan (*appanā-samādhi*), yaitu jhāna, dan kemudian dapat berlanjut ke pengembangan kebijaksanaan, yaitu pengembangan vipassanā. Pengembangan vipassanā tiada lain untuk merealisasi kealamiah anicca, dukkha dan anatta dari Kebenaran Mulia akan Derita dan Kebenaran Mulia akan Asal Derita. Hanya ketika kita mempraktekkan vipassanā secara baik dan menyeluruh, dan merealisasi secara sepenuhnya kedua Kebenaran Mulia ini, maka sangguplah kita untuk merealisasi Kebenaran Mulia Keempat Melampaui Duniawi, Jalan Mulia Berfaktor Delapan yang didampingi dengan Kebenaran Jalan Melampaui Duniawi (*Lokuttarā Magga-Sacca*): Sot-Āpatti-Magga, Sakad-Āgāmi-Magga, An-Āgāmi-Magga, dan Arahatta-Magga.

Ringkasnya: tujuan dari Kebenaran Mulia Keempat (Jalan Mulia Berfaktor Delapan) adalah untuk merealisasi Kebenaran Mulia Ketiga (Nibbāna), yang dicapai hanya dengan merealisasi sepenuhnya Kebenaran Mulia Pertama dan Kedua (Derita dan Asal Derita).

## KEBENARAN MULIA PERTAMA DAN KEDUA

Tetapi apakah itu Kebenaran Mulia Pertama, Kebenaran Mulia akan Derita? Di dalam '*Dhamma-Cakka-Ppavattana*' sutta ('Sutta Pemutaran Roda Dhamma'), Sang Buddha menjelaskan:<sup>14</sup>

**Sekarang, para bhikkhu, inilah Kebenaran Mulia (akan) Derita: lahir adalah derita; penuaan adalah derita; sakit adalah derita; kematian adalah derita; bersama dengan orang yang tidak disenangi adalah derita; berpisah dengan orang yang disenangi adalah derita; tidak mendapatkan apa yang dikehendaki adalah derita: singkatnya, Lima kelompok (subjek dari) pemelekatan (*pañc-upādāna-kkhandha*) adalah derita.**

Ketika Sang Buddha mengajarkan Kebenaran Mulia akan Derita, Beliau mengajarkan pañca-kkhandha; Beliau mengajarkan kita untuk mengetahui dan melihat pañca-kkhandha. Alam manusia kita adalah keberadaan berunsur-lima (*pañca-vokāra-bhava*) (dunia dari pañca-kkhandha), dan kecuali kita mengetahui dan melihat pañca-kkhandha, kita tidak dapat merealisasi

<sup>13</sup> Ini dijelaskan di dalam *Aṭṭha-Kathā* dari M.I.iv.3 '*Mahā-Gopālaka-Suttam*' ('Sutta Besar Gembala'), di mana Sang Buddha menjelaskan sebelas kriteria dari seorang bhikkhu yang membuatnya mustahil untuk maju di dalam Dhamma-Vinaya.

<sup>14</sup> S.V.XII.ii.1 'Sutta Pemutaran Roda Dhamma'

Ajaran Sang Buddha. Ini dijelaskan Beliau di dalam ‘*Puppha*’ sutta (‘Sutta Puspa’):<sup>15</sup>

Dan apakah, para bhikkhu, dhamma-dunia sesungguhnya (*loke loka-dhammo*) yang Tathāgata realisasikan dengan pengetahuan sempurna dan menyeluruh?

[1] Rūpa... [2] Perasaan (*vedanā*)... [3] Persepsi (*saññā*)... [4] Formasi Mental (*saikhārā*)<sup>16</sup>... [5] Kesadaran (*viññāna*), para bhikkhu, (ialah) dhamma-dunia sesungguhnya yang Tathāgata realisasi dengan pengetahuan sempurna dan menyeluruh.

Terealisasikan dengan pengetahuan sempurna dan menyeluruh, (Tathāgata) menjelaskannya, mengajarkannya, memproklamirkannya, mendirikannya, menyingkapnya, mengklasifikasikannya. Jika, para bhikkhu, Tathāgata telah menjelaskannya, mengajarkannya, memaklumatkannya, mendirikannya, menyingkapnya, mengklasifikasikannya (dan) menerangkannya, namun tidak diketahui dan tidak dilihat, bagaimana, para bhikkhu, terhadap puthu-jjana bodoh, buta dan tak berpenglihatan, yang tidak mengetahui dan tidak melihat ini, Saya bisa berbuat apa?

Kebenaran mengenai dunia yang dijelaskan Sang Buddha disini ialah pañca-kkhandha, yang merupakan Kebenaran Mulia akan Derita dan Kebenaran Mulia akan Asal Derita. Dan di dalam *Mahā-Sati-Paṭṭhāna*’ sutta (‘Sutta Besar Landasan Sati’) Sang Buddha menjelaskan:<sup>17</sup>

Dan bagaimana, para bhikkhu, secara ringkasnya, Lima kelompok (subjek dari pemelekatan (*pañc-upādāna-kkhandha*) merupakan derita? Berikut ialah mereka:

- [1] **Kelompok rūpa** (subjek dari pemelekatan (*rūp-upādāna-kkhandho*);
- [2] **Kelompok perasaan** (subjek dari pemelekatan (*vedan-upādāna-kkhandho*);
- [3] **Kelompok persepsi** (subjek dari pemelekatan (*saññ-upādāna-kkhandho*);
- [4] **Kelompok-formasi mental** (subjek dari pemelekatan (*saikhār-upādāna-kkhandho*);
- [5] **Kelompok kesadaran** (subjek dari pemelekatan (*viññān-upādāna-kkhandho*).

Sebagai contoh, pada ‘*Khandha*’ sutta (‘Sutta Kelompok’), Beliau menjelaskan bahwa kelompok (*khandha*) merupakan kelompok dari sebelas kategori :<sup>18</sup>

<sup>15</sup> S.III.II.v.2 ‘Sutta Puspa’

<sup>16</sup> FORMASI: (*saikhāra*) Arti dari sebutan ini tergantung pada konteksnya. 1) Sebagai sebab dari kesadaran (di sini), ia mengacu pada formasi dari kamma: formasi berkehendak oleh jasmani, ucapan dan pikiran. 2) Sebagai kelompok (subjek dari) pemelekatan keempat, ia mengacu kepada semua faktor mental (kecuali dua faktor mental: perasaan dan persepsi) bersama dengan jenis kesadaran apa pun (Kesadaran akibat, fungsional atau kamma): formasi mental. Dan di konteks lainnya, sebutan tersebut memiliki arti yang berbeda.

<sup>17</sup> D.ii.9 ‘Sutta Besar Landasan Sati’ (Juga M.I.i.10)

<sup>18</sup> S.III.I.v.6. pada M.III.i.9 ‘*Mahā-Puṇṇama-Suttaṃ*’ (‘Sutta Besar Purnama’), seorang bhikkhu bertanya kepada Sang Buddha, kenapa kelompok (*khandha*) dinamakan sebagai kelompok (*khandha*), dan beliau menjelaskan bahwa sebelas kategori menyusun pengelompokan dari masing-masing kelompok (*khandha*).

**Dan apakah, para bhikkhu, lima kelompok (subjek dari) pemelekatan? Apa pun rūpa, para bhikkhu, (apakah)**

- [1-3] **lampau, mendatang, atau masa sekarang** (*atī-ānāgata-paccuppannāni*);
- [4-5] **internal atau eksternal** (*ajjhataṃ vā bahiddhā vā*);
- [6-7] **kasar atau halus** (*olārikāṃ vā sukhumāṃ vā*);
- [8-9] **hina atau agung** (*hīnāṃ vā paṇītaṃ vā*);
- [10-11] **jauh atau dekat** (*yaṃ dūre santike vā*)

**yang ternoda (sāsava), yang dapat dilekati (upādāniya), dinamakan kelompok rūpa (subjek dari) pemelekatan. Apa pun perasaan.... persepsi.... formasi mental....**

**Apapun kesadaran, apakah lampau, mendatang, atau masa sekarang; internal atau eksternal, kasar atau halus, hina atau agung, jauh atau dekat, yang ternoda, yang dapat dilekati dinamakan kelompok kesadaran (subjek dari) pemelekatan.**

**Inilah, para bhikkhu, dinamakan lima kelompok (subjek dari) pemelekatan.**

Lima kelompok (subjek dari) pemelekatan ini ialah Kebenaran Mulia Pertama dan Kebenaran Mulia Kedua, dan seperti halnya yang dijelaskan oleh Sang Buddha, bahwa masing-masing dari mereka terdiri atas sebelas kategori. Ini berarti bahwa untuk mengetahui dan melihat pañca-kkhandha adalah untuk mengetahui dan melihat sebelas kategori dari rūpa, perasaan, persepsi, formasi dan kesadaran.

Kelompok (subjek dari) pemelekatan pertama (rūpa) dari lima kelompok (subjek dari) pemelekatan juga dinamakan rūpa, dan empat kelompok (subjek dari) pemelekatan lainnya (perasaan, persepsi, formasi mental, dan kesadaran) secara bersama disebut juga sebagai nāma. Demikianlah, Lima kelompok (subjek dari) pemelekatan juga dinamakan nāma-rūpa.<sup>19</sup>

Untuk mengetahui dan melihat nāma-rūpa sesuai dengan kebenaran, kita juga perlu untuk mengetahui dan melihat bagaimana mereka terhubung, yaitu, kita perlu untuk mengetahui dan melihat bahwa di dalam keberadaan berunsur-lima (*pañca-vokāra-bhava*), nāma bergantung kepada rūpa. Keberadaan berunsur-lima adalah dunia dari pañca-kkhandha, dan ini dijelaskan Sang Buddha di dalam ‘Loka’ sutta (‘Sutta Dunia’). Di sini, Beliau menjelaskan nāma-rūpa sebagai delapan belas elemen (*dhātu*): enam pintu indra, enam objek indra, dan enam jenis kesadaran (*viññāna*). Beliau berkata:<sup>20</sup>

<sup>19</sup> Dari sudut pandang lainnya, nāma-rūpa dirujuk oleh Sang Buddha sebagai enam landasan indra (*sal-āyatana*: enam internal dan enam eksternal), merupakan sebutan yang juga Beliau gunakan ketika menjelaskan paṭicca-samuppāda. Di sepanjang pengajarannya, Sang Buddha menjelaskan Dhamma berdasarkan kepada kecenderungan dan pemahaman dari pendengar-Nya. Oleh karena itu, Beliau menjelaskan nāma-rūpa dalam berbagai cara yang berbeda, meskipun sebutan-sebutan tersebut bermuara ke hal yang sama. Lihat juga T&J 2.2, hal.78, dan catatan kaki 474, hal.277.

<sup>20</sup> S.II.I.v.4

## Dan apakah, para bhikkhu, asal dari dunia?

[1] Bergantung kepada mata dan warna (*cakkhuñ-ca paṭicca rūpe<sup>21</sup>ca*), muncul kesadaran mata (*cakkhu-viññāṇam*).

Dengan ketiganya bertemu, terdapat kontak (*phasso*).

- Kontak mengkondisikan perasaan (*vedanā*) [menjadi ada];
- Perasaan mengkondisikan keinginan (*taṇhā*) [menjadi ada];
- Keinginan mengkondisikan cengkeram (*upādāna*) [menjadi ada];
- Cengkeram mengkondisikan keberadaan (*bhava*) [menjadi ada];
- Keberadaan mengkondisikan lahir (*jāti*) [menjadi ada];
- Lahir mengkondisikan penuaan dan kematian (*jarā-maraṇa*), sedih (*soka*), ratapan (*parideva*), derita (*dukkha*), ketidaksenangan (*domanassa*) dan kecewa (*upāyāsa*) menjadi ada.

[2] Bergantung kepada telinga dan suara, muncul kesadaran telinga....

[3] Bergantung kepada hidung dan bau, muncul kesadaran hidung....

[4] Bergantung kepada lidah dan rasa, muncul kesadaran lidah....

[5] Bergantung kepada jasmani dan sentuhan, muncul kesadaran jasmani....

[6] Bergantung kepada pikiran dan dhamma<sup>22</sup>, muncul kesadaran pikiran....

Untuk mengetahui dan melihat *nāma-rūpa* maka kita perlu untuk mengetahui dan melihat:

- 1) Pintu indra
- 2) Objek yang memberikan dampak pada pintu indra
- 3) Kesadaran dan faktor mental penyerta yang muncul karenanya.

Seperti yang dijelaskan Sang Buddha, terdapat enam pintu indra:

- |   |  |
|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pintu mata.....(<i>cakkhu-dvāra</i>)</li> <li>2) Pintu telinga.....(<i>sota-dvāra</i>)</li> <li>3) Pintu hidung.....(<i>ghāna-dvāra</i>)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>4) Pintu lidah.....(<i>jivhā-dvāra</i>)</li> <li>5) Pintu jasmani.....(<i>kāya-dvāra</i>)</li> <li>6) Bhaṅga.....(<i>mano-dvāra</i>)</li> </ol> |
|---|--|

Lima-pintu indra pertama adalah *rūpa*, dan oleh karena itu sama halnya sebagai landasan (*vatthu*) lima indra,<sup>23</sup> tetapi pintu indra keenam, pintu-

<sup>21</sup> Rūpa disini merujuk kepada warna, di mana, tanpa warna, objek tidak akan bisa dilihat.

<sup>22</sup> Di sini, dikarenakan Beliau sedang membicarakan mengenai delapan belas elemen dari dunia, dhamma merujuk kepada enam belas jenis *rūpa* halus, dan semua faktor mental penyerta. Ketika berbicara mengenai dhamma dalam konteks lainnya, maksud Sang Buddha ialah semua objek, yang mencakup *Nibbāna* dan konsep (*paññatti*). Tetapi dikarenakan konsep bukan merupakan dunia (bukan *namā* ataupun *rūpa*, dan oleh karena itu bukanlah Kebenaran Mulia Pertama dan Kedua) mereka tidak tercakup ke dalam 'Sutta Dunia'. Untuk lebih lanjut lihat catatan kaki 474, hal 277.

<sup>23</sup> LANDASAN INDRA: lima landasan indra fisik dinamakan juga *vatthu* atau *āyatana*. Landasan indra keenam (landasan pikiran tanpa *rūpa* (*man-āyatana*)) hanya dinamakan *āyatana*. Tetapi landasan fisik dari landasan keenam dinamakan *vatthu*, seperti pada *hadaya-vatthu* (landasan jantung). Enam landasan indra juga dapat dinamakan sebagai enam elemen (*dhātu*).

pikiran (bhavaṅga), adalah nāma. Ia bergantung kepada landasan rūpa keenam, landasan jantung (*hadaya-vatthu*).

Lima-pintu rūpa hanya mengambil objek bersangkutan mereka, adapun pintu-pikiran nāma, mengambil kelima objek dari lima-pintu rūpa berikut objeknya sendiri. Ini dijelaskan Sang Buddha di ‘*Uṇṇābha-Brahmaṇa*’ sutta, meskipun istilah yang Beliau penggunaan disana ialah daya (*indriya*):<sup>24</sup>

**Lima daya (*indriya*) ini Brahmaṇa, berbeda lingkup (*visaya*), berbeda medan (*gocara*), tidak mengalami (*paccanubhontānaṃ*) medan lainnya. Apakah lima ini?**

[1] Daya mata ..... ( <i>cakkh-indriyaṃ</i> )	[4] Daya lidah ..... ( <i>jivh-indriyaṃ</i> )
[2] Daya telinga ..... ( <i>soṭ-indriyaṃ</i> )	[5] Daya jasmani ..... ( <i>kāy-indriyaṃ</i> )
[3] Daya hidung ..... ( <i>ghān-indriyaṃ</i> )	

Sekarang, Brahmaṇa, lima daya ini, memiliki lingkup berbeda dan medan berbeda, tidak mengalami lingkup dan medan lainnya, memiliki pikiran (*mano*) sebagai perlindungan (*paṭisaraṇaṃ*), dan pikiran mengalami (*paccanubhoti*) (apa yang menjadi) lingkup dan medan mereka.

Ketika objek rūpa memberikan dampak pada masing-masing pintu indra rūpa, pada waktu bersamaan mereka juga memberikan dampak pada pintu-pikiran (bhavaṅga):<sup>25</sup> Semua objek lainnya hanya memberi dampak pada pintu-pikiran (bhavaṅga) saja. Objek yang memberi dampak hanya pada pintu-pikiran (bhavaṅga) juga mencakup yang selain nāma-rūpa, yang bukan merupakan dunia. Demikianlah, kita memiliki enam jenis objek.

1) Objek warna ..... ( <i>rūp-ārammaṇa</i> )	4) Objek rasa ..... ( <i>ras-ārammaṇa</i> )
2) Objek suara ..... ( <i>sadd-ārammaṇa</i> )	5) Objek sentuh <sup>26</sup> ..... ( <i>phoṭṭhabb-ārammaṇa</i> )
3) Objek bau ..... ( <i>gandh-ārammaṇa</i> )	6) Objek dhamma ..... ( <i>dhamm-ārammaṇa</i> )

Objek dhamma adalah semua objek selain dari lima jenis objek rūpa sebelumnya: semua objek di dunia, yang hanya dapat dikenali oleh pikiran. Mereka tercakup dalam enam jenis:

<sup>24</sup> Daya (*indriya*) adalah sama halnya dengan ‘landasan’, ‘pintu’, ‘elemen’ dsb. di tempat lainnya. Brahmaṇa yang berbicara dengan Sang Buddha di sini, menggunakan ‘lima daya’ di pertanyaan pengantarnya. (S.V.IV.v.2 ‘Sutta Brahmaṇa Uṇṇābha’)

<sup>25</sup> Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw mengacu kepada perumpamaan di dalam Aṭṭhasālīnī §114 (*Pemapar* hal.114): ketika seekor burung hinggap di dahan pohon, bayangannya akan mengenai daratan di waktu yang sama, dengan cara yang sama, ketika objek memberikan dampak pada pintu rūpa, ia juga memberikan dampak pada pintu-pikiran di waktu yang sama.

<sup>26</sup> Lebih tepatnya: 1) penglihatan/kromatis, 2) dapat didengar, 3) dapat dibaui, 4) berkenaan dengan rasa, dan 5) objek tersentuh/sentuhan.

- 1) Lima jenis rūpa translusens (*pasāda-rūpa*): translusens mata, telinga, hidung, lidah, dan jasmani.<sup>27</sup> Mereka merupakan rūpa kasar (*olārika-rūpa*).<sup>28</sup>
- 2) Enam belas jenis rūpa halus (*sukhuma-rūpa*)<sup>28</sup>
- 3) Enam elemen kesadaran (*viññāṇa-dhātu*)<sup>29</sup>
- 4) Lima puluh dua jenis faktor mental (*cetasika*)<sup>30</sup>
- 5) Elemen Nibbāna, Elemen Tak-Terbentuk (*Asaṅkhata-Dhātu*)
- 6) Jumlah konsep (*paññatti*) yang tak terhitung, mis: Konsep nafas, objek kasiṇa, dan nama atau istilah dari kebenaran sejati (*paramattha-sacca*), yang jika tanpanya kita tidak akan bisa berkomunikasi.

Seperti yang dijelaskan Sang Buddha, ketika salah satu dari enam objek indra bertemu dengan objek yang bersesuaian, kesadaran muncul. Oleh karena itu kita memiliki enam jenis kesadaran:

- |   |   |
|---|---|
| 1) Kesadaran mata..... ( <i>cakkhu-viññāṇa</i> )  | 4) Kesadaran lidah..... ( <i>jivhā-viññāṇa</i> )  |
| 2) Kesadaran telinga..... ( <i>sota-viññāṇa</i> ) | 5) Kesadaran jasmani..... ( <i>kāya-viññāṇa</i> ) |
| 3) Kesadaran hidung..... ( <i>ghāṇa-viññāṇa</i> ) | 6) Kesadaran pikiran..... ( <i>mano-viññāṇa</i> ) |

Seperti yang dijelaskan juga oleh Sang Buddha ke Brahmana, ketika suatu objek memberikan dampak pada salah satu dari lima-pintu indra rūpa, ia juga memberikan dampak pada pintu indra nāma. Ketika anda telah mengembangkan samādhi yang kuat dan dalam, anda akan sanggup untuk melihat bahwa objek tersebut terefleksikan di pintu-pikiran (*bhavaṅga*) seperti halnya pada cermin.

Kemudian anda juga akan sanggup untuk melihat bahwa pikiran yang muncul pada salah satu pintu indra rūpa sangatlah lemah. Mereka ‘hanya

<sup>27</sup> TRANSLUSEN/TRANSLUSENSI: lihat definisi kamus, catatan kaki 502, hal.307.

<sup>28</sup> RŪPA KASAR/HALUS: dua divisi dari dua puluh delapan jenis rūpa. Rūpa kasar (*olārika-rūpa*) disebut demikian karena ia adalah rūpa yang berkenaan dengan dampak (*sappaṭigha-rūpa*) <rūpa yang memberikan dampak pada rūpa lainnya>. Terdiri dari dua belas jenis: 1-5) lima translusensi (baru disebutkan); 6-9) warna, suara, bau, dan rasa; 10-12) elemen tanah, api, dan angin. Translusensi dikenali oleh kesadaran pintu-pikiran; yang lainnya melalui kesadaran pintu-pikiran dan juga lima-pintu: mereka dapat secara mudah dicermati dengan vipassanā. Rūpa halus (*sukhuma-rūpa*) disebut demikian karena ia bukan objek yang terkena dampak (*a-ppaṭigha-rūpa*). Terdiri dari enam belas jenis: 1) elemen air; 2-6) sari nutrisi, daya hidup, landasan jantung, dan rūpa seks jantan/betina; 7-16) sepuluh jenis rūpa tidak nyata (Lihat Tabel 2a ‘Dua Puluh Delapan Jenis Rūpa’, hal.150). Rūpa halus hanya dikenali melalui kesadaran pikiran, dan tidak secara mudah dapat dicermati dengan vipassanā.

<sup>29</sup> ELEMEN KESADARAN: elemen kesadaran mata, telinga, hidung, lidah, jasmani dan pikiran.

<sup>30</sup> LIMA PULUH DUA JENIS FAKTOR MENTAL: VARIABEL: tujuh faktor mental universal dan enam faktor mental penyerta situasional; TIDAK BAIK: empat faktor mental penyerta universal, sepuluh faktor mental penyerta situasional; BAIK: Sembilan belas faktor mental universal indah, tiga kepantangan, dua tanpa batas dan satu kebijaksanaan. Untuk yang baik, sebagai contoh, lihat tiga puluh tiga faktor mental dari jhāna pertama, tabel hal.179.

mengambil' objek (*abhinipātamattā*). Mengetahui objek sebenarnya dilakukan oleh serial kesadaran pikiran (*mano-viññāna*) yang muncul kemudian.<sup>31</sup>

Sebagai contoh, ketika objek rūpa seperti warna memberikan dampak pada rūpa di pintu mata, dan memberikan dampak pada pintu-pikiran (*bhavaṅga*) pada waktu yang sama, kesadaran pikiran muncul diikuti oleh kesadaran mata: mereka tidaklah 'mengetahui' objek; mereka tidaklah mengetahui bahwa itu ialah warna. Objek diketahui oleh kesadaran pikiran yang muncul sesudahnya.

Demikianlah kita dapat mengerti bahwa untuk mengetahui *nāma-rūpa*, kita perlu untuk mengetahui setiap jenis *nāma*, setiap jenis *rūpa*, dan bagaimana mereka bekerja bersama. Kita perlu mengetahui:

- 1) Rūpa dari pintu.
- 2) Rūpa dari objek.
- 3) *Nāma* yang muncul di pintu rūpa dan pintu-pikiran (*bhavaṅga*).

Kita perlu untuk mengetahui dan melihat pintu mata, objeknya (warna), dan kesadaran pikiran serta kesadaran mata yang muncul ketika warna memberikan dampak pada pintu mata. Dan kita perlu mengetahui dan melihat bahwa tanpa rūpa di pintu mata, tidak akan ada kesadaran mata muncul, tanpa rūpa dari landasan jantung, tidak akan ada kesadaran pikiran muncul juga, dan tanpa rūpa (warna) dari objek, tidak akan ada kesadaran mata atau pikiran muncul juga. Kita perlu untuk mengetahui dan melihat hal seperti demikian untuk telinga, hidung, lidah dan jasmani juga, dan perlu untuk mengetahui dan melihat bahwa terdapat objek-objek yang hanya dapat dikenali oleh kesadaran pikiran saja, yang juga muncul bergantung kepada rūpa landasan jantung.

Tetapi kebenaran ini tidak hanya untuk diketahui sebagai konsep saja, karena itu berarti hanya mengetahui dan melihat hal-hal muncul seperti apa mereka tampaknya, yang berarti kita tetaplah apa yang Sang Buddha namakan sebagai **makhluk awam bodoh, buta dan tanpa penglihatan, yang tidak mengetahui dan tidak melihat.**

Untuk mengetahui dan melihat hal-hal sesuai dengan kebenaran, kita perlu untuk menembus hingga ke kebenaran sejati (*paramattha-sacca*); kita perlu untuk mengetahui dan melihat *paramattha nāma-rūpa*.

---

<sup>31</sup> Lihat tabel '1b: Proses Pintu-Pikiran', hal.181, dan kutipan hal.137, dari *Pemupus Delusi*.



Kita perlu untuk mengetahui setiap dan semua jenis dari nāma. Kita perlu untuk melihat bahwa di lima landasan indra muncul satu dari dua jenis kesadaran, ‘dwi panca kesadaran’ (*dve-panca-viññāṇa*):

- 1) Kesadaran hasil baik (*kusala-vipāka-viññāṇa*): yaitu kesadaran mata, telinga, hidung, lidah, dan jasmani: lima jenis kesadaran.
- 2) Kesadaran hasil tidak baik (*akusala-vipāka-viññāṇa*): yaitu juga kesadaran mata, telinga, hidung, lidah, dan jasmani: dan juga lima jenis kesadaran.

Keseluruhan terdapat sepuluh jenis kesadaran. Dan di landasan jantung muncul semua jenis kesadaran lainnya:

- Dua belas jenis pikiran tidak baik (*akusala-citta*): delapan berakar-serakah, dua berakar-benci dan dua berakar-delusi.
- Delapan belas jenis pikiran tanpa akar (*a-hetuka-citta*): sepuluh sama dengan sepuluh jenis dari ‘dwi panca kesadaran’ yang baru saja kita sebutkan. Juga terdapat dua jenis pikiran menerima, tiga jenis pikiran investigasi, pikiran pengarah lima-pintu, pikiran pengarah pintu-batin dan pikiran penghasil-senyum Arahata.
- Dua puluh empat jenis pikiran indah indriawi (*kāma-sobhaṇa-citta*): yaitu delapan jenis pikiran baik lingkup indriawi, delapan jenis pikiran-hasil lingkup indriawi dan delapan jenis pikiran fungsional lingkup indriawi dari Arahata.
- Lima belas jenis pikiran lingkup materi halus (*rūp-āvacara-citta*): yaitu lima jenis pikiran baik jhāna, lima jenis pikiran-hasil jhāna, dan lima jenis pikiran fungsional jhāna dari Arahata.
- Dua belas jenis pikiran lingkup tanpa materi (*arūp-āvacara-citta*): yaitu empat jenis pikiran baik jhāna tanpa materi, empat jenis pikiran-hasil jhāna tanpa materi, dan empat jenis pikiran fungsional jhāna tanpa materi dari Arahata.
- Delapan jenis pikiran Melampaui Duniawi (*lokuttarā-citta*): yaitu empat jenis Pikiran Magga dan empat jenis Pikiran Phala.

Ini memberikan delapan puluh sembilan jenis pikiran. Dan ketika satu dari pikiran demikian muncul, sejumlah faktor mental penyerta juga akan muncul, yang secara keseluruhan terdapat lima puluh dua jenis. Demikianlah nāma terdiri dari delapan puluh sembilan jenis pikiran dan lima puluh dua faktor mental penyerta.<sup>32</sup> Mereka tercakup di dalam Kebenaran Mulia akan Derita.

<sup>32</sup> Ketika mempraktekkan *nāma-kammaṭṭhāna* (meditasi bidang kerja nāma) seseorang

Akan tetapi, selama kita belum tercerahkan, kita hanya sanggup mencermati enam puluh tiga dari delapan puluh sembilan jenis pikiran dan faktor mental penyertanya, yaitu:

- Dua belas jenis pikiran tidak-baik (*akusala-citta*)
- Hanya tujuh belas jenis pikiran tanpa akar (*a-hetuka-citta*) (kita masih belum sanggup mencermati pikiran-senyum Arahata)
- Hanya enam belas jenis pikiran lingkup indriawi (kita belum sanggup mencermati delapan jenis pikiran fungsional lingkup indriawi, karena hanya dapat ditemukan pada seorang Arahata)
- Hanya sepuluh jenis pikiran lingkup materi halus (kita belum sanggup mencermati pikiran fungsional materi halus)
- Hanya delapan jenis pikiran lingkup tanpa materi (kita belum sanggup mencermati empat jenis pikiran fungsional lingkup tanpa materi).

Untuk mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia akan Derita berdasarkan kebenaran, maka kita perlu untuk secara langsung mengetahui dan melihat enam puluh tiga jenis pikiran ini dan faktor mental penyerta mereka. Tetapi seperti apa yang Sang Buddha jelaskan, di dunia pañca-kkhandha ini, nāma muncul bergantung kepada rūpa; masing-masing pikiran muncul berdasarkan landasan yang berkaitan dengan mereka. Itu berarti kita perlu untuk mengetahui dan melihat rūpa juga secara langsung.

Untuk mengetahui dan melihat rūpa sesuai dengan kebenaran kita perlu untuk mengetahui dan melihat bagaimana rūpa terdiri atas partikel-partikel sub-atomik yang dalam bahasa Pali dinamakan rūpa-kalāpa.<sup>33</sup> Mereka muncul dan padam dengan sangat cepat, tetapi itu hanya kebenaran konsep (*vijjamāna-paññatti*), bukanlah paramattha-rūpa. Untuk mengetahui dan melihat rūpa sesuai dengan kebenaran, kita perlu untuk menembus konsep dari rūpa-kalāpa (menembus kepadatan dari delusi<sup>34</sup>) dan melihat kebenaran sejati (*paramattha-saccā*), jenis-jenis yang berbeda dari paramattha-rūpa, yang menyusun masing-masing jenis dari rūpa-kalāpa.

---

mengetahui dan melihat dhamma tersebut secara langsung (lihat juga hal.175 ff). Sebelum saat itu, seseorang mengacu pada Abs.

<sup>33</sup> sub-atomik: Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw menggunakan istilah ‘sub-atomik’ disini untuk mengindikasikan jenis kebenaran apa yang seseorang amati: beliau tidak membuat persamaan apa pun antara hipotesa atau ilmu pengetahuan modern dan kebenaran yang seseorang lihat dalam ilmu pengetahuan kuno dari Sang Buddha.

<sup>34</sup> Untuk lebih rinci mengenai penembusan delusi akan kepadatan, lihat T&J 1.3, hal.53, dan ‘Bagaimana Anda Menganalisa Rūpa-Kalāpa’, hal.135.

Di dalam ‘*Mahā-Gopālaka*’ sutta,<sup>35</sup> Sang Buddha menjelaskan pengetahuan akan rūpa yang dibutuhkan bagi bhikkhu untuk maju di dalam Dhamma dan Vinaya:

**Bagaimana seorang bhikkhu memiliki pengetahuan akan rūpa (*rūp-aññū*)? Disini para bhikkhu, (jika) seorang bhikkhu, ‘(terhadap) rūpa apapun, semuanya (merupakan) empat maha utama (*cattāri mahā-bhūtāni*), dan rūpa turunan dari empat maha utama (*catunna-ñca mahā-bhūtānaṃ upādāya-rūpaṃ*).’ (Demikian) ia mengerti berdasarkan kebenaran.**

**Itulah bagaimana seorang bhikkhu memiliki pengetahuan akan rūpa.**

Dan beliau berkata bahwa tanpa pengetahuan demikian seorang bhikkhu

**Di Dhamma-Vinaya ini tidak berkemampuan tumbuh, meningkat dan berkembang penuh.**

Ini berarti kita perlu untuk mengetahui dan melihat keseluruhan dari dua puluh delapan jenis rūpa. Yaitu, empat maha utama (*mahā-bhūta*):

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1) elemen tanah ( <i>pathavī-dhātu</i> ) | 3) elemen api ( <i>tejo-dhātu</i> )   |
| 2) elemen air ( <i>āpo-dhātu</i> )       | 4) elemen angin ( <i>vāyo-dhātu</i> ) |

Dan dua puluh empat jenis rūpa turunan (*upādāya-rūpa*), seperti:<sup>36</sup>

- Lima jenis rūpa translusens (*pasāda-rūpa*): translusens mata, telinga, hidung, lidah, dan jasmani, mereka menyusun lima-pintu indra fisik.
- Empat jenis rūpa medan-indra (*gocara-rūpa*): warna, suara, bau, dan rasa.
- Sari nutrisi (*ojā*)
- Daya vital (*jīvit-indriya*)
- Rūpa jantung (*hadaya-rūpa*): landasan materi bagi kesadaran pikiran (*mano-viññāṇa*) dan faktor mental penyerta mereka.

BAGAIMANA ANDA MENGETAHUI DAN MELIHAT KEBENARAN MULIA PERTAMA DAN KEDUA

ANDA MENGEMBANGKAN SAMĀDHI

Untuk dapat melihat setiap jenis rūpa dari masing-masing rūpa-kalāpa adalah untuk berkesanggupan melihat paramattha-rūpa, dan itu membutuhkan samādhi yang kuat dan dalam. Hanya samādhi yang kuat dan dalam yang sanggup untuk mengetahui dan melihat Dhamma sesuai kebenaran.<sup>37</sup> Sebagai contoh, ini dijelaskan Sang Buddha di dalam

<sup>35</sup> M.I.iv.3 ‘*Mahā-Gopālaka-Suttam*’ (‘Sutta Besar Gembala’)

<sup>36</sup> Untuk daftar yang lengkap dari dua puluh delapan jenis rūpa, lihat Tabel 2a ‘Dua Puluh Delapan Jenis Rūpa’, hal.150.

<sup>37</sup> Ini adalah apa yang dinamakan jhāna fondasi-vipassanā (*vipassanā-pādaka-jjhāna*): lihat catatan kaki 330, hal. 191. Ini disebutkan di banyak sutta, sebagai contoh, D.i.2

'*Samādhi*' sutta ('Sutta Samādhi') dari '*Sacca-Samyutta*' ('Kompilasi Kebenaran'):<sup>38</sup>

**Kembangkanlah samādhi para bhikkhu. [dengan] Terfokuskan (*samāhito*), para bhikkhu, seorang bhikkhu memahami sesuai kebenaran. Dan apa yang dia pahami sesuai dengan kebenaran?**

- [1] Dia mengerti 'Ini adalah derita' berdasarkan kebenaran;
- [2] Dia mengerti 'Ini adalah asal derita' berdasarkan kebenaran.
- [3] Dia mengerti 'Ini adalah kepadaman dari derita' berdasarkan kebenaran.
- [4] Dia mengerti 'Ini adalah jalan menuju kepadaman derita' berdasarkan kebenaran.

**Kembangkanlah samādhi para bhikkhu. [dengan] Terfokuskan (*samāhito*), para bhikkhu, seorang bhikkhu memahami sesuai kebenaran.**

Itulah kenapa di Pa-Auk, pertama kali kita mengajarkan untuk mengembangkan samādhi yang kuat dan dalam dari jhāna (samādhi penetapan (*appanā-samādhi*)), sebagai contoh, menggunakan ān-āpāna-sati dan dasa kasiṇa, atau samādhi jelang (*upacāra-samādhi*)<sup>39</sup> dengan menggunakan meditasi penentuan empat elemen (*catu-dhātu-vavathāna*).<sup>40</sup>

#### ANDA MENGEMBANGKAN CAHAYA KEBIJAKSANAAN

Samādhi yang kuat dan dalam menghasilkan cahaya yang kuat dan bertenaga, dan dengan menggunakan cahaya yang kuat dan bertenaga tersebut anda sanggup untuk menembus hingga ke kebenaran sejati (*paramattha-sacca*). Ini dijelaskan Sang Buddha di dalam '*Ābhā-Vagga*' ('Bab Benderang') dari *Āṅguttara-Nikāya*:<sup>41</sup>

- Para bhikkhu, terdapat empat jenis kemilau. Apakah empat tersebut? Kemilau rembulan, matahari, api, dan kemilau kebijaksanaan (*paññ-ābhā*).

---

'*Sāmañña-Phala-Suttaṃ*' ('Sutta Buah Pertapaan'). Di sana, Sang Buddha menjelaskan bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan empat jhāna, dan kemudian: 'Dengan pikiran terfokuskan (*samāhite citte*), termurnikan (*parisuddhe*), terbersihkan (*pariyodāte*), tidak keruh (*ananāge*), dengan berlalunya kilesa (*vigat-ūpakkilese*), fleksibel (*modu-bhūte*), adaptatif (*kammaniye*), pasti (*thūte*), mencapai ketenangan (*āneṅja-ppatte*), ia mengarahkan dan mengalihkan pikirannya ke pengetahuan dan penglihatan (*nāṇa-dassanāya cittaṃ abhinīharati abhininnāmeti*).'

<sup>38</sup> S.V.XII.i.1 'Sutta Samādhi'

<sup>39</sup> Untuk diskusi mengenai jenis samādhi yang berbeda, lihat T&J 3.1, hal.103.

<sup>40</sup> Untuk ān-āpāna-sati, lihat 'Bagaimana Anda Mengembangkan An-āpāna-sati' hal.35ff, untuk dasa kasiṇa, lihat 'Bagaimana Anda Mengembangkan Dasa Kasiṇa', hal.66 ff; untuk meditasi penentuan empat elemen, lihat 'Bagaimana Anda Mengembangkan Meditasi Penentuan Empat Elemen', hal.126 ff.

<sup>41</sup> A.IV.III.v.1-5 '*Ābhā-*', '*Pabhā-*', '*Āloka-*', '*Obhā-*', dan '*Pajjota-Suttaṃ*'

- Para bhikkhu, terdapat empat jenis sinar. Apakah empat tersebut? Sinar rembulan, matahari, api, dan sinar kebijaksanaan (*paññā-pabhā*).
- Para bhikkhu, terdapat empat jenis cahaya. Apakah empat tersebut? Cahaya rembulan, matahari, api, dan cahaya kebijaksanaan (*paññ-āloko*).
- Para bhikkhu, terdapat empat jenis terang. Apakah empat tersebut? Terang rembulan, matahari, api, dan terang kebijaksanaan (*paññ-obhāso*).
- Para bhikkhu, terdapat empat jenis cemerlang. Apakah empat tersebut? Cemerlang rembulan, matahari, api, dan cemerlang kebijaksanaan (*paññā-pajjoto*).

Dan Beliau juga mengacu kepada cahaya di ajaran paling awalnya ‘*Dhamma-Cakka-Ppavattana*’ sutta, ketika Beliau menjelaskan pencerahan-Nya.<sup>42</sup>

Demikianlah..., (pada)-Ku, para bhikkhu, sehubungan dengan dhamma (yang) tak terdengar sebelumnya, muncullah penglihatan (*cakkhu*), pengetahuan (*ñāna*), kebijaksanaan (*paññā*), pengetahuan benar (*vijjā*) dan cahaya (*āloko*) pada-Ku.

Pikiran vipassanā duniawi menghasilkan ‘terang-vipassanā’ (*vipassan-obhāso*), yang kuat dan bertenaga, tetapi pikiran dari vipassanā Melampaui Duniawi menghasilkan cahaya yang bahkan jauh lebih kuat dan bertenaga: sebagai contoh, cahaya dari pencerahan Yang Tercerahkan memancar hingga sepuluh juta sistem dunia.<sup>43</sup>

Bagaimana cahaya tersebut muncul? Saat pikiran berada dalam samādhi yang mendalam, disertai dengan paññā. Pikiran seperti demikian menghasilkan rūpa hasil-pikiran (*cittaja-rūpa*) yang sangat banyak dengan tingkat keterangan yang luar biasa.<sup>44</sup> Dengan menggunakan cahaya tersebut, kita sanggup untuk menembus hingga ke kebenaran sejati (*paramattha-sacca*); untuk melihat Dhamma sesuai dengan kebenaran. Ini sama halnya seperti saat pergi ke ruangan gelap: kita memerlukan cahaya untuk melihat objek-objek yang ada di ruang gelap tersebut.<sup>45</sup>

<sup>42</sup> S.V.XII.ii.1 ‘Sutta Pemutaran Roda Dhamma’

<sup>43</sup> VsM.xx.634 ‘*Vipassan-Upakkilesa-Kathā*’ (‘Diskusi Kecacatan Vipassanā’) PP.xx.107. Cahaya tersebut merupakan hasil dari dhamma baik dan cahayanya sendiri bukanlah kecacatan. Tetapi ia dapat menjadi basis untuk kecacatan (*upakkilesa-vatthu*) jika yogi yang mengalaminya menjadi sangat melekat kepadanya, dan mengembangkan pandangan salah bahwa oleh karenanya dia telah mencapai Magga dan Phala. Lihat juga SA.V.XII.ii.1 ‘*Dhamma-Cakka-Ppavattana-Suttaṃ*’ (‘Sutta Pemutaran Roda Dhamma’), dan ‘Bagaimana Anda Mengatasi Sepuluh Kecacatan’, hal.247.

<sup>44</sup> Untuk detail mengenai cahaya yang muncul dengan samādhi yang sangat dalam dan pengembangan vipassanā, lihat ‘Rūpa Hasil-Pikiran’, hal.122, dan T&J 4.10, hal.172.

<sup>45</sup> Dalam S.IV.I.xvi.5 ‘*Jīvak-Amba-Vana-Samādhi-Suttaṃ*’ (‘Sutta Samādhi Hutan Mangga Jivaka’), Sang Buddha menjelaskan hal ini sehubungan dengan enam landasan: ‘Samādhi, para bhikkhu, kembangkanlah. Dengan terfokuskan (*samāhitassa*), para bhikkhu, hal-hal akan bermanifestasi kepada bhikkhu sesuai kebenaran. Dan apa hal-hal yang

## ANDA MELINDUNGI SAMĀDHI ANDA

Tetapi tidaklah cukup hanya dengan mengembangkan samādhī yang dalam, karena untuk sanggup menembus hingga ke kebenaran sejati adalah dalam dan tiada tara, dan merupakan suatu kesempatan yang tidak boleh kita lewatkan, oleh karena itu kita juga mengajari bagaimana anda melindungi diri anda sendiri dan meditasi anda dengan mengembangkan empat brahma-vihāra hingga ke tingkatan jhāna atau upacāra-samādhī:<sup>46</sup>

- 1) Mettā untuk mengatasi kemarahan dan kebencian.<sup>47</sup>
- 2) Karuṇā untuk mengatasi keinginan-buruk dan kekejaman.
- 3) Muditā untuk mengatasi keirihatian.
- 4) Upekkhā untuk mengatasi perbedaan terhadap makhluk.

Untuk alasan yang sama, kita juga mengajarkan pengembangan empat perlindungan (*catur-ārakkha-bhāvanā*) hingga ke jhāna atau upacāra-samādhī:<sup>48</sup>

- 1) Cinta kasih (*mettā*) untuk melindungi anda dari bahaya oleh makhluk lain.<sup>49</sup>
- 2) Perenungan akan Sang Buddha (*Buddh-Ānussati*) untuk melindungi anda dari ketakutan,<sup>50</sup> dan bahaya oleh makhluk lain.

bermanifestasi berdasarkan kebenaran? Mata bermanifestasi sebagai a-nicca berdasarkan kebenaran, Warna... Kesadaran mata... Kontak mata... Perasaan apa pun yang terkondisikan berdasarkan kontak mata, baik menyenangkan, tidak menyenangkan, atau bukan tidak menyenangkan juga bukan menyenangkan... [telinga, hidung, lidah, jasmani, pikiran, objeknya, kesadaran terkait, kontak dan perasaan: sama halnya seperti “semuanya” yang dituju pada kutipan, hal.167].’ SA menjelaskan bahwa ‘termanifestasi’ (*okkhāyati*) (berarti mereka) menjadi bermanifestasi (*paccakkhāyati*), bisa diketahui (*paññāyati*), (dan) jelas (*pākatam*): *paccakkha* (dapat dicermati, dapat dipahami, dikenali oleh indra, manifestasi) adalah lawan dari *anumāna* (spekulasi). Dan di dalam S.V.III.i.4 ‘*Sāla-Suttaṃ*’ (‘Sutta Sāla’), Sang Buddha menjelaskan bahwa seorang bhikkhu yang baru ditahbiskan harus dilatih untuk berdiam merenungkan empat landasan sati ‘pikiran vipasannā (*vipasannā-cittā*) yang termanunggalkan (*ekodibhūtā*), terfokuskan (*samāhitā*), pikiran dengan satu-pemusatan (*ek-aggā-cittā*), [agar empat landasan sati] berdasarkan kebenaran (*kāyassa yathā-bhūtaṃ nāṇāya*) diketahui berdasarkan kebenaran.’

<sup>46</sup> Lihat analisa Sang Buddha akan cattāro brahmavihārā, A.VII.ii.3 ‘*Nissāraṇīya-Suttaṃ*’ (‘Sutta Tidak Berlindung’), dan M.II.ii.2 ‘*Mahā-Rāhul-Ovāda-Suttaṃ*’ (‘Sutta Besar Nasehat ke Rahula’), dan T&J 2.2, hal.78.

<sup>47</sup> Lihat nasehat Sang Buddha, U.iv.1 ‘*Meghiya-Suttaṃ*’ (‘Sutta Meghiya’), didiskusikan juga ‘Ringkasan’, hal.100, dan T&J 7.13, hal.263.

<sup>48</sup> Ini juga dinamakan empat subjek bidang kerja perlindungan (*ārakkha-kammaṭṭhāna*).

<sup>49</sup> Lihat penjelasan Sang Buddha akan manfaat dari latihan mettā, A.XI.ii.5 ‘*Mettā-Suttaṃ*’ (‘Sutta Mettā’): terkutip hal.94. Untuk contoh kemanjuran dari pengembangan ini, lihat juga T&J 2.2, hal.78.

<sup>50</sup> Lihat Nasehat Sang Buddha, S.I.XI.i.3 ‘*Dhajagga-Suttaṃ*’ (‘Sutta Puncak Standar’).

- 3) Pengembangan Ketidakindahan (*asubha-bhāvanā*) untuk melindungi anda dari nafsu dan hasrat.<sup>51</sup>
- 4) Perenungan akan Kematian (*marañ-ānussati*) untuk melindungi anda dalam menghadapi kemalasan di dalam meditasi: untuk menyulut anda dengan rasa keterdesakan (*saṃvega*).<sup>52</sup>

Dengan *jhāna samādhi* atau *upacāra-samādhi* yang telah dikembangkan, objek tersebut tidak membutuhkan waktu lama untuk dikembangkan.<sup>53</sup>

ANDA MENEMBUS KE KEBENARAN SEJATI

PENEMBUSAN KE PARAMATTHA-RŪPA

Jika anda adalah seorang yogi *samatha*, dengan *samādhi* yang kuat dan dalam yang terlindungi dengan baik, kita kemudian akan mengajari anda bagaimana untuk mengetahui dan melihat *rūpa* sesuai dengan kebenaran, dengan menggunakan meditasi penentuan empat elemen (*catu-dhātu-vavathāna*).<sup>54</sup> Tetapi jika anda memilih untuk tidak mengembangkan *samatha*, dan memilih untuk hanya mengembangkan *upacāra-samādhi*, anda akan langsung menuju ke meditasi penentuan empat elemen.

Kita mengajari pencermatan *rūpa* pada permulaan, dikarenakan beberapa alasan. Salah satu alasan ialah, bahwasanya untuk pencermatan *rūpa* adalah sangat halus dan tiada tara. Tetapi meskipun *rūpa* berubah miliaran kali per detik, ia tidak berubah secepat *nāma*. Ini berarti sekali anda telah menyelesaikan pencermatan yang mendalam akan *rūpa*, pencermatan akan *nāma* yang jauh lebih tiada tara menjadi lebih mudah bagi anda untuk dilakukan. Alasan lainnya adalah *nāma* bergantung kepada *rūpa*, dan terkecuali seseorang dapat melihat *rūpa* spesifik di mana pikiran tersebut bergantung kepada, maka seseorang tidaklah dapat melihat *nāma* sama sekali. Untuk sanggup melihat pikiran, seseorang perlu melihat kemunculannya.<sup>55</sup>

<sup>51</sup> Untuk detail mengenai pengembangan ini, lihat hal.99f.

<sup>52</sup> Lihat Nasehat Sang Buddha, A.VI.ii.10&11 '*Paṭhama & Dutiya-Maraṇassati-Suttam*' ('Sutta Perenungan akan Kematian Pertama & Kedua').

<sup>53</sup> Untuk *brahma-viharā* dan pengembangan ketidakindahan lihat *dhammadesanā* 3 '*Bagaimana Anda Mengembangkan Brahma-Viharā dan Pengembangan Perlindungan*', hal.87 ff.

<sup>54</sup> Untuk meditasi penentuan empat elemen, lihat '*Bagaimana Anda Mengembangkan Meditasi Penentuan Empat Elemen*', hal.126 ff.

<sup>55</sup> Ini dijelaskan di VsM.xviii.669-671 '*Nāma-Rūpa-Pariggaha-Kathā*' ('Diskusi Definisi *Nāma-Rūpa*') PP.xviii.16-23, di mana ditambahkan bahwa jika seseorang tidak menuntaskan pencermatan *rūpa* sebelum melanjutkan ke pencermatan *nāma*, seseorang 'jatuh dari subjek meditasinya bagaikan sapi gunung [dungu]...'. (A.IX.I.iv.4 '*Gāvī-*

Meditasi penentuan empat elemen berarti anda mencermati empat elemen pada materi, dan anda memulainya dengan rūpa di tubuh anda, yaitu, anda memulai dengan rūpa yang Sang Buddha namakan dengan internal (*ajjhata*). Sang Buddha menjelaskan meditasi penentuan empat elemen di dalam ‘*Mahā-Sati-Paṭṭhāna*’ sutta:<sup>56</sup>

**Lagi, para bhikkhu, seorang bhikkhu (pada) tubuh ini juga, walau bagaimanapun (ia) diletakkan atau ditempatkan, (dan) dianalisa sehubungan dengan elemen (dhātu): Di dalam tubuh ini terdapat**

- |  |   |
|--|---|
| [1] elemen tanah.....( <i>pathavī-dhātu</i> ), | [3] elemen api.....( <i>tejo-dhātu</i> ),   |
| [2] elemen air.....( <i>āpo-dhātu</i> ),       | [4] elemen angin.....( <i>vāyo-dhātu</i> ). |

Adalah lebih mudah untuk memulai dengan rūpa sendiri karena lebih mudah adanya untuk mengetahui rūpa sendiri panas atau dingin atau keras atau empuk dibanding mengetahuinya pada rūpa eksternal seperti pada rūpa dari makhluk lainnya. Tetapi sekali anda menjadi mahir dalam mencermati rūpa internal, anda perlu untuk mencermati sepuluh kategori rūpa lainnya yang diurut oleh Sang Buddha: lampau, mendatang, masa sekarang, eksternal, kasar, halus, hina, agung, jauh dan dekat.<sup>57</sup>

Sang Buddha mengajarkan meditasi penentuan empat elemen agar kita dapat mengetahui dan melihat rūpa sejati. Pertama, anda mengembangkan kemampuan untuk mengetahui dan melihat karakteristik yang berbeda dari empat elemen di tubuh anda sebagai satu kesatuan yang padat dari rūpa, sebagai satu gumpal/bongkah. Seiring dengan kemahiran serta samādhi anda berkembang, pada akhirnya anda akan sanggup untuk melihat rūpa-kalāpa, dan kemudian, menggunakan cahaya dari samādhi yang telah anda kembangkan, anda kemudian akan sanggup untuk menembus delusi kepadatan,<sup>58</sup> menembus hingga ke paramattha-rūpa, untuk mengetahui dan melihat, untuk mengidentifikasi dan menganalisa tiap-tiap jenis dari rūpa pada jenis-jenis rūpa-kalāpa yang berbeda.

#### PENEMBUSAN KE PARAMATTHA-NĀMA

Sekarang setelah mengetahui dan melihat jenis-jenis yang berbeda dari paramattha-rūpa secara benar, anda dapat melanjutkan untuk mengetahui

*Upamā-Suttam*’ (‘Sutta Perumpamaan Sapi’) disebutkan hal.50.). Tetapi ini hanya mengacu kepada nāma lingkup indriawi, tidak kepada nāma lingkup materi halus (jhāna). Lihat juga hal.176.

<sup>56</sup> D.ii.9 ‘Sutta Besar Landasan Sati’ (Juga M.I.i.10). Lihat juga, M.II.ii.2 ‘*Mahā-Rāhul-Ovāda-Suttam*’ (‘Sutta Besar Nasehat ke Rahula’).

<sup>57</sup> Lihat ‘*Khandha-Suttam*’ (‘Sutta Kelompok’) terkutip, hal.4.

<sup>58</sup> Untuk detail sehubungan dengan delusi kepadatan, lihat T&J 1.3, hal.53, dan ‘Bagaimana Anda Menganalisa Rūpa-Kalāpa’, hal.135.



dan melihat paramattha-nāma, yaitu meditasi bidang kerja nāma (*nāma-kammaṭṭhāna*).

Kita dapat mencermati nāma, baik dengan cara enam landasan indra atau dengan cara enam pintu indra.<sup>59</sup> Tetapi, karena anda mencermati rūpa dengan cara pintu indra, *Visuddhi-Magga* mengatakan anda seharusnya melakukan hal yang sama untuk nāma:<sup>60</sup> (Ketika dia telah mencermati rūpa seperti demikian, dhamma non-rūpa sehubungan (dengan) pintu indra menjadi sederhana (baginya). Dan *Tīkā* melanjutkan bahwa untuk mencermati nāma dengan cara pintu ini adalah untuk terbebas dari kebingungan.<sup>61</sup>

Enam pintu indra dan objek mereka disebutkan di awal, yaitu:

- 1) Pintu mata, yang mengambil objek warna.
- 2) Pintu telinga, yang mengambil objek suara.
- 3) Pintu hidung, yang mengambil objek bau.
- 4) Pintu lidah, yang mengambil objek rasa.
- 5) Pintu jasmani, yang mengambil objek sentuhan.
- 6) Pintu-pikiran (bhavaṅga), yang mengambil lima objek dari lima-pintu indra rūpa sebelumnya, dan objek dhamma.<sup>62</sup>

Ketika salah satu dari enam jenis objek memberikan dampak pada masing-masing pintunya, serial pikiran (*citta*) muncul, dan dengan masing-masing pikiran muncul, sejumlah faktor mental penyerta (*cetasika*) juga muncul: ini berdasarkan hukum alam mengenai pikiran (*citta-niyāma*). Serial pikiran dan faktor mental penyerta seperti demikian dinamakan proses pikiran (*citta-vīthi*), dan sehubungan demikian juga terdapat enam jenis:

- 1) Proses pintu mata (*cakkhu-dvāra-vīthi*)
- 2) Proses pintu telinga (*sota-dvāra-vīthi*)
- 3) Proses pintu hidung (*ghāna-dvāra-vīthi*)

<sup>59</sup> Ketika anda mencermati dengan cara pintu indra, anda mencermati pikiran dan faktor mental penyerta yang muncul bergantung kepada masing-masing landasan indra. (Mis. Anda mencermati landasan mata (elemen translusens mata), dan kemudian kesadaran mata (1) dan faktor mental penyerta (7) yang muncul bergantung kepada landasan mata.) Ketika anda mencermati dengan cara enam pintu indra, anda mencermati jenis-jenis pikiran yang berbeda dalam proses pikiran yang berbeda jenis di masing-masing pintu. Sebagai contoh, pikiran yang berbeda dan faktor mental penyerta pada proses pintu mata. Lihat juga hal.10 dan berikutnya.

<sup>60</sup> VsM.xviii.664 '*Nāma-Rūpa-Pariṅgaha-Kathā*' ('Diskusi Definisi Nāma-Rūpa') PP.xviii.8

<sup>61</sup> VsMṬ. *ibid.* Untuk masing-masing dari lima landasan indra, hanya terdapat satu jenis kesadaran yang muncul, tetapi untuk landasan jantung, pikiran jenis lain juga muncul. Kecuali seseorang cukup familiar dengan penjelasan Abhidhamma mengenai jenis-jenis yang berbeda dari pikiran di jenis proses pikiran yang berbeda, ini dapat menjadi sangat membingungkan bagi yogi pemula.

<sup>62</sup> Lihat hal.7 untuk penjelasan dari 'objek-objek dhamma'.

- 4) Proses pintu lidah (*jivhā-dvāra-vīthi*)
- 5) Proses pintu jasmani (*kāya-dvāra-vīthi*)
- 6) Proses pintu pikiran (*mano-dvāra-vīthi*)

Ketika objek rūpa memberikan dampak pada pintu rūpanya, proses pikiran dari lima-pintu pertama muncul: ini dinamakan proses lima-pintu: (*pañca-dvāra-vīthi*). Tetapi proses pikiran dari pintu keenam, pintu-pikiran (*bhavaṅga*), dinamakan proses pintu-pikiran (*mano-dvāra-vīthi*).

Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, ketika salah satu dari lima jenis objek rūpa memberikan dampak pada pintu rūpanya, di saat yang sama ia juga memberikan dampak pada pintu-pikiran (*bhavaṅga*).<sup>63</sup> baik proses lima-pintu dan pintu-pikiran akan muncul. Sebagai contoh, ketika objek warna memberikan dampak pada pintu mata, ia memberikan dampak pada pintu-pikiran (*bhavaṅga*) pada saat yang sama, yang memberikan kemunculan pertama kepada proses pintu mata, dan kemudian ke banyak proses pintu-pikiran.<sup>64</sup> Ini juga terjadi berdasarkan hukum alam mengenai pikiran (*citta-niyāma*).

Oleh karena itu jelaslah adanya bahwa untuk mengetahui dan melihat *nāma*, kita perlu untuk mengetahui dan melihat rūpa pertama kalinya, karena untuk mengetahui dan melihat proses mental ini, kita perlu mengetahui dan melihat pintu indra dan objek mereka lebih dahulu. Ini yang telah anda lakukan di saat anda mencermati rūpa.<sup>65</sup>

Ketika mencermati *nāma*, anda terlebih dahulu mencermati proses-proses pikiran yang berbeda jenis, yang di mana anda mencermati terdapat berapa banyak saat-pikiran (*citta-kkhaṇa*) di masing-masing proses pikiran, dan cermati jenis-jenis yang berbeda dari saat-pikiran. Tetapi itu bukanlah paramattha-*nāma*. Sama halnya seperti rūpa, anda perlu mengurai delusi kepadatan, yakni rūpa-kalāpa, demikian pula disini anda perlu untuk mengurai delusi dari kepadatan yaitu proses pikiran.<sup>66</sup>

Masing-masing proses pikiran mencakup apa yang kita namakan saat-pikiran (*citta-kkhaṇa*), dan masing-masing saat-pikiran adalah waktu yang diperlukan bagi satu pikiran (*citta*) dan faktor mental penyertanya (*cetasika*) untuk muncul, berlangsung dan padam. Pikiran tidaklah muncul sendirian: ia selalu muncul bersama dengan faktor mental penyerta. Demikian pula, faktor mental penyerta tidaklah muncul sendirian: mereka selalu muncul bersama dengan pikiran. Oleh karena itu, pikiran dan faktor mental

<sup>63</sup> Lihat ‘Sutta Brahmaṇa Uṇṇābha’ (terkutip) dsb., hal.7ff.

<sup>64</sup> Untuk detail, lihat tabel 1b, hal.181 dan 1c, hal.186ff.

<sup>65</sup> Lihat ‘Bagaimana Anda Menganalisa Translusensi-Translusensi’, hal.141 ff.

<sup>66</sup> Untuk detail sehubungan dengan delusi kepadatan, lihat juga T&J 1.3, hal.53.

penyerta muncul bersama sebagai kelompok yang padat. Untuk memecah kepadatan ini, anda perlu menganalisa tiap-tiap jenis saat-pikiran dan mengetahui dan melihat pikiran individual dan faktor mental penyerta mereka. Yaitu mengetahui dan melihat jenis-jenis yang berbeda dari paramattha-nāma. Paramattha-nāma jauh lebih halus dibandingkan dengan mengetahui dan melihat jenis-jenis yang berbeda dari paramattha-rūpa. Tetapi anda bisa melakukannya dikarenakan cahaya samādhi yang telah anda kembangkan, dan dikarenakan kekuatan pencermatan yang telah anda kembangkan, ketika mencermati rūpa.

Seperti yang disebutkan, nāma mencakup<sup>67</sup> delapan puluh sembilan jenis pikiran dan lima puluh dua jenis faktor mental penyerta. Tetapi delapan dari pikiran tersebut merupakan kategori Melampaui Duniawi (*lokuttarā*): (Empat Magga dan Empat Phala), dan hanya muncul ketika anda melakukan praktek vipassanā pada delapan puluh satu pikiran lainnya (semuanya duniawi), dan faktor mental penyerta mereka (atau delapan belas jenis rūpa. Rūpa hanya dapat berupa duniawi). Dengan kata lain, objek-objek dari vipassanā hanyalah delapan puluh satu jenis pikiran duniawi, dan faktor mental penyerta mereka (atau delapan belas jenis rūpa), dimana hasil dari vipassanā adalah delapan pikiran Melampaui Duniawi.

Lebih lanjut, tercakup di dalam delapan puluh satu jenis pikiran duniawi adalah jhāna. Tetapi anda tidak dapat mencermatinya kecuali anda telah mencapainya. Oleh karena itu jika anda adalah seorang yogi vipassanā murni, anda akan melewatkan pencermatan pikiran jhāna.

Apa yang sanggup anda cermati sekarang dijelaskan Sang Buddha di dalam ‘*Mahā-Sati-Paṭṭhāna*’ sutta:<sup>68</sup>

**Lagi dan lebih lanjut, para bhikkhu, bagaimana bhikkhu berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran? Disini, para bhikkhu, bhikkhu mengerti:**

- [1] **pikiran dengan nafsu** (*sa-raga-citta*) sebagai pikiran dengan nafsu,
- [2] **pikiran tanpa nafsu** (*vita-raga-citta*) sebagai pikiran tanpa nafsu,
- [3] **pikiran dengan benci** (*sa-dosa-citta*) sebagai pikiran dengan benci,
- [4] **pikiran tanpa benci** (*vita-dosa-citta*) sebagai pikiran tanpa benci,
- [5] **pikiran dengan delusi** (*sa-moha-citta*) sebagai pikiran dengan delusi,
- [6] **pikiran tanpa delusi** (*vita-moha-citta*) sebagai pikiran tanpa delusi,
- [7] **pikiran enggan** (*samkhitta-citta*) sebagai pikiran enggan,
- [8] **pikiran terkacaukan**<sup>69</sup> (*vikkhitta-citta*) sebagai pikiran terkacaukan,

<sup>67</sup> Lihat hal.10f.

<sup>68</sup> ‘Sutta Besar Landasan Sati’ (Juga M.I.i.10)

<sup>69</sup> D.ii.9: ENGGAN, ogah, lamban dan lembam, tanpa ketertarikan terhadap objek; TERKACAUKAN kalut, resah, khawatir; AGUNG akan lingkup materi halus/tanpa materi

- [9] **pikiran agung**<sup>69</sup> (*mahaggata-citta*) **sebagai pikiran agung,**  
 [10] **pikiran tidak agung** (*a-mahaggata-citta*) **sebagai pikiran tidak agung,**  
 [11] **pikiran terlampaui**<sup>69</sup> (*sa-uttara-citta*) **sebagai pikiran terlampaui,**  
 [12] **pikiran tak terlampaui** (*an-uttara-citta*) **sebagai pikiran tak terlampaui,**  
 [13] **pikiran terfokuskan**<sup>69</sup> (*samahita-citta*) **sebagai pikiran terfokuskan,**  
 [14] **pikiran tak terfokuskan** (*a-samahita-citta*) **sebagai pikiran tak terfokuskan,**  
 [15] **pikiran terbebaskan**<sup>69</sup> (*vimutta-citta*) **sebagai pikiran terbebaskan,**  
 [16] **pikiran tak terbebaskan** (*a-vimutta-citta*) **sebagai pikiran tak terbebaskan.**

- **Demikianlah dia berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran secara internal** (*ajjhataṇi*),
- **atau dia berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran secara eksternal** (*bahiddhā*),
- **atau dia berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran [keduanya] secara internal dan secara eksternal** (*ajjhata-bahiddhā*).

Di sini, Sang Buddha menjelaskan *nāma* sebagai kelompok yang terdiri dari enam belas jenis pikiran. Itu berarti anda harus mengetahui dan melihat masing-masing pasangan, seperti pikiran yang disertai nafsu dengan pikiran yang tanpa nafsu, berdasarkan kebenaran, dengan cara enam pintu indra, dan lakukanlah secara internal, secara eksternal, dan keduanya bersamaan secara internal dan eksternal. Maka anda akan menembusi hingga ke *paramattha-nāma*, dan mengetahui dan melihatnya sesuai dengan kebenaran.

#### TIGA PEMURNIAN

Kini setelah mengetahui dan melihat *nāma-rūpa* sesuai dengan kebenaran, anda telah merealisasi apa yang dinamakan tiga pemurnian.<sup>70</sup> *Visuddhi-Magga*,<sup>71</sup> menjelaskan:

---

(*jhāna*); TIDAK AGUNG akan alam indriawi; MELAMPAUI dari lingkup indriawi; TIDAK MELAMPAUI dari lingkup material halus/tanpa material (*jhāna*); TERFOKUSKAN berupa *upacāra-samādhī* atau *jhāna*; TAK TERFOKUSKAN kebalikannya; TERBEBASKAN pada tingkatan ini, mengacu kepada pikiran yang terbebaskan sementara dikarenakan pengarahannya atau dikarenakan rintangan telah ditekan oleh *samādhī*; TAK TERBEBASKAN tidak seperti demikian. pasangan 9-10, 11-12, 13-14, 15-16, masing-masing mencakup semua jenis pikiran duniawi.

<sup>70</sup> Lihat lebih lanjut T&J 2.3, hal.83.

<sup>71</sup> *Visuddhi-Magga (Jalan Pemurnian)*: panduan instruksi meditasi yang berwenang dan luas, dikompilasi dari terjemahan Sinhala kuno dan ortodoks dari *Aṭṭha-Kathā* Pali di era awal (sebagian besar 'Kuno' (*Porāṇā*), dihitung balik ke masa Sang Buddha dan Konsili Pertama) demikian pula dengan *Aṭṭha-Kathā* Sinhala yang era berikutnya, dan diterjemahkan ulang ke dalam Pali oleh bhikkhu pelajar India, Bhante Buddhaghosa (sekitar. 500 M).

- [1] ...purnian *sīla* (*sīla-visuddhi*) ialah *sīla* empat rangkap yang cukup murni dimulai dengan pengendalian *Pāṭimokkha*
- [2] ...purnian pikiran (*citta-visuddhi*), dinamakan, delapan pencapaian [jāna] bersama dengan *sāmadhi* jelang (*upacāra-samādhī*)<sup>73</sup>
- [3] ...purnian pandangan (*ditthi-visuddhi*) ialah penglihatan yang benar akan *nāma-rūpa*.

MENGETAHUI DAN MELIHAT KEBENARAN MULIA KEDUA DAN KETIGA

Akan tetapi, untuk mencapai Nibbāna, kita juga perlu untuk mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia akan Asal Derita. Ini dijelaskan oleh Sang Buddha di dalam ‘*Dhamma-Cakka-Ppavattana*’ sutta:<sup>74</sup>

Inilah sekarang, para bhikkhu, Kebenaran Mulia akan Asal Derita: keinginan (*taṇhā*) inilah yang membawa ke keberadaan berulang (yang) disertai dengan kesenangan dan nafsu, mencari kesenangan di sini dan di sana; yaitu,

- [1] keinginan indriawi (*kāma-taṇhā*),
- [2] keinginan untuk ada (*bhava-taṇhā*),
- [3] keinginan untuk tiada (*vibhava-taṇhā*).

Secara lebih terperinci, Sang Buddha menjelaskan Kebenaran Mulia akan Asal Derita sebagai *paṭicca-samuppāda*:<sup>75</sup>

Dan apakah, para bhikkhu, Kebenaran Mulia akan Asal Derita (*Dukkha-Samudayaṃ Ariya-Saccam*)?

- [1] Tanpa pengetahuan (*avijjā*), mengkondisikan formasi (*saṅkhārā*) [muncul];
- [2] Formasi mengkondisikan kesadaran (*viññāṇa*) [muncul];
- [3] Kesadaran mengkondisikan *nāma-rūpa* [muncul];
- [4] *Nāma-rūpa* mengkondisikan enam landasan (*saḷ-āyatana*) [muncul];
- [5] Enam landasan mengkondisikan kontak (*phassa*) [muncul];
- [6] Kontak mengkondisikan perasaan (*vedanā*) [muncul];
- [7] Perasaan mengkondisikan keinginan (*taṇhā*) [muncul];
- [8] Keinginan mengkondisikan cengkeram (*upādāna*) [muncul];
- [9] Cengkeram mengkondisikan keberadaan (*bhava*) [muncul];
- [10] Keberadaan mengkondisikan lahir (*jāti*) [muncul];
- [11] Lahir mengkondisikan,
- [12] Penuaan dan kematian (*jarā-maraṇa*), sedih (*soka*), ratapan (*parideva*), sakit (*dukkha*), ketidaksenangan (*domanassa*) dan kecewa (*upāyāsā*) muncul.

Demikianlah asal dari semua derita menyeluruh ini.

Inilah dinamakan, para bhikkhu, Kebenaran Mulia akan Asal Derita (*Idam vuccati, bhikkhave, Dukkha-Samudayaṃ Ariya-Saccam*).

<sup>72</sup> VsM.xviii.662 ‘*Diṭṭhi-Visuddhi-Niddesa*’ (‘Deskripsi Purnian Pandangan’) PP.xviii.1-2

<sup>73</sup> Mengenai bagaimana *samādhī* memurnikan pikiran, lihat juga T&J 7.8, hal.259.

<sup>74</sup> S.V.XII.ii.1 ‘Sutta Pemataran Roda Dhamma’

<sup>75</sup> A.III.II.ii.1 ‘*Titth-Āyatanadi-Suttam*’ (‘Sutta Doktrin Sektarian’)

Ini juga perlu diketahui dan dilihat sesuai dengan kebenaran, yaitu untuk mengetahui dan melihat bagaimana lima sebab dalam satu keberadaan (tanpa pengetahuan, formasi berkehendak, keinginan, cengkeram dan keberadaan<sup>76</sup>) mengakibatkan kemunculan terhadap keberadaan berulang, yaitu lima akibat (kesadaran, *nāma-rūpa*, enam landasan indra, kontak dan perasaan). Anda perlu untuk mengetahui bagaimana proses yang berkelanjutan ini berlanjut dari keberadaan ke keberadaan.

#### BAGAIMANA ANDA MENGETAHUI DAN MELIHAT KEBENARAN MULIA KETIGA

Akan tetapi tidaklah cukup untuk melihat *paṭicca-samuppāda* hanya sebagai kemunculan dari formasi; anda juga perlu untuk melihatnya sebagai kepadaman dan pemadaman dari formasi :<sup>77</sup>

**Dan apakah, para bhikkhu, Kebenaran Mulia akan Kepadaman Derita (*Dukkha-Nirodham-Ariya-Saccam*)?**

- [1] **Dengan tanpa pengetahuan pupus tanpa sisa dan padam (*avijjāya tveva asesavirāga-nirodhā*),**
- [2] **formasi berkehendak padam (*saṅkhāra-nirodho*);**
- [3] **formasi berkehendak padam, kesadaran padam (*viññāṇa-nirodho*);**
- [4] **dengan kesadaran padam, *nāma-rūpa* padam (*nirodho*);**
- [5] **dengan *nāma-rūpa* padam, enam landasan indra padam (*saḷ-āyatana-nirodho*);**
- [6] **dengan enam landasan indra padam, kontak padam (*phassa-nirodho*);**
- [7] **dengan kontak padam, perasaan padam (*vedanā-nirodho*);**
- [8] **dengan perasaan padam, keinginan padam (*taṇhā-nirodho*);**
- [9] **dengan keinginan padam, cengkeram padam (*upādāna-nirodho*);**
- [10] **dengan cengkeram padam, keberadaan padam (*bhava-nirodho*);**
- [11] **dengan keberadaan padam, kelahiran padam (*jāti-nirodho*);**
- [12] **dengan kelahiran padam, penuaan dan kematian, sedih, ratapan, derita, rasa ketidaksenangan dan kecewa padam (*jarā-maraṇam, soka-parideva-dukkha-domanass-upāyāsā nirujjhanti*).**

**Demikianlah kepadaman dari derita menyeluruh ini.**

**Ini dinamakan, para bhikkhu, Kebenaran Mulia akan Kepadaman Derita (*Idam vuccati, bhikkhave, Dukkha-Nirodham Ariya-Saccam*).**

Anda perlu untuk mengetahui kepadaman sementara dari formasi yang terjadi dari satu saat-pikiran ke saat-pikiran lainnya, yaitu mengetahui dan melihat Kebenaran akan Derita (duniawi). Dan anda perlu untuk

<sup>76</sup> Terdapat dua jenis keberadaan (*bhava*): 1) keberadaan akan proses-kamma (*kamma-bhava*), merupakan produksi akan kamma; 2) keberadaan akan proses-keberadaan-kembali (*upapatti-bhava*), merupakan hasil dari kamma (keberadaan kembali di alam keberadaan manapun). Lihat kutipan, catatan kaki 364, hal 214.

<sup>77</sup> A.III.II.ii.1 '*Titth-Āyatana-Suttam*' ('Sutta Doktrin Sektarian')

melanjutkan hingga anda melihat bahwa anda mencapai tingkatan Arahat di masa depan dan kemudian mencapai Parinibbāna.

Ketika anda mencapai Arahat di masa depan, tanpa pengetahuan (1) akan menjadi tercabut, dan akan terjadi kepadaman tanpa sisa (*an-avasesa-nirodhā*) dari formasi berkehendak (2), keinginan (8), dan cengkeram (9): sebab dari penderitaan akan menjadi padam. Tetapi penderitaan sendiri tidak akan padam, karena hasil dari kamma lampau masih berlangsung: anda masih akan memiliki pañca-kkhandha.<sup>78</sup> (Bahkan Sang Buddha memiliki pañca-kkhandha, dan mengalami derita akan perasaan menyenangkan dan tidak menyenangkan.<sup>79</sup>) Hanya di saat anda Parinibbāna maka pañca-kkhandha akan padam tanpa sisa: hanya di saat Parinibbāna anda, maka penderitaan padam. Ini berarti terdapat dua jenis kepadaman:

- 1) kepadaman pada saat pencapaian tingkatan Arahat anda
- 2) kepadaman saat Parinibbāna anda

Sebab dari dua jenis kepadaman ini ialah Pengetahuan Jalan Arahat, yang mengetahui dan melihat (Yang Tak-Terbentuk (*A-Saikhata*)) Nibbāna, Kebenaran Mulia akan Kepadamaan Derita (*Nirodha Ariya-Sacca*). Tetapi ini tidak berarti bahwa ketika anda melihat ke masa depan dan mengetahui serta melihat pencapaian Arahat and Parinibbāna anda, anda mengetahui dan melihat Nibbāna. Pada tingkatan ini anda hanya mengetahui dan melihat ketika lima sebab yang mengkondisikan kemunculan formasi padam, tidak akan ada formasi lagi. Dengan pengetahuan ini, anda mengerti bahwa Parinibbāna anda akan menjadi terealisasi.

Tanpa melihat hal demikian, Sang Buddha berkata, anda tidak akan merealisasi Nibbāna, tujuan dari pertapaan dan kehidupan Brahmana:<sup>80</sup>

**Mereka, para bhikkhu, pertapa atau Brahmana (*samaṇā vā brāhmaṇā vā*)**

- [1] yang tidak mengerti penuaan dan kematian,
- [2] yang tidak mengerti asal penuaan dan kematian (*samudaya*),
- [3] yang tidak mengerti kepadaman (*nirodha*) penuaan dan kematian,

<sup>78</sup> Pañca-kkhandha = kesadaran (3), nāma-rūpa (4), enam landasan indra (5), kontak (6), dan perasaan (7).

<sup>79</sup> Sebagai contoh, Sang Buddha menderita dikarenakan sakit punggung (lihat hal.269), dan pada usia tua dikarenakan penuaan (lihat kutipan hal.281).

<sup>80</sup> S.II.I.ii.3 '*Samaṇa-Brāhmaṇa-Suttaṃ*' ('Sutta Pertapa dan Brahmana'). Di M.II.iii.10 '*Vekhanassa-Suttaṃ*' (Vekhanassa merupakan nama dari pengelana), Sang Buddha juga menjelaskan: 'Jika siapa pun, Kaccāna, pertapa dan brahmana, tanpa mengetahui lampau, tanpa melihat masa depan, menyatakan "Kelahiran telah terhancurkan, kehidupan suci telah dijalani, apa yang harus dilakukan telah dilakukan, tidak akan ada lagi menjadi makhluk apa pun;" dengan (pernyataan) seperti demikian, (maka) sehubungan dengan Dhamma, (pernyataan ini) tersangkalkan.'

[4] dan yang tidak mengerti jalan menuju kepadaman penuaan dan kematian (*nirodha-gāmini-paṭipadam*); yang tidak mengerti kelahiran... keberadaan... cengkeram... keinginan... perasaan... kontak... enam landasan indra... *nāma-rūpa*... kesadaran... formasi berkehendak, asal mereka, kepadaman mereka, dan jalan menuju kepadaman mereka: Para bhikkhu, aku tidak menganggap pertapa dan brahmana ini sebagai pertapa di antara pertapa atau Brahmana di antara Brahmana, dan Yang Mulia demikian tidak merealisasinya bagi diri mereka sendiri dengan pengetahuan langsung, di dalam kehidupan sekarang juga memasuki dan berdiam dalam tujuan dari pertapaan dan hidup Brahmana.

Tetapi anda dapat memasuki dan berdiam di dalam tujuan dari pertapaan, anda dapat melihat hal-hal seperti demikian, karena anda telah mengembangkan *samādhi* yang kuat dan dalam. Sang Buddha menjelaskan di dalam ‘*Samādhi*’ sutta dari ‘*Khandha-Saṃyutta*’ (‘Kompilasi Kelompok’):<sup>81</sup>

**Sāmādhi, para bhikkhu, kembangkanlah** (*Samādhim, bhikkhave, bhāvētha*). Para bhikkhu, jika seorang bhikkhu terfokuskan sesuai dengan kebenaran ia akan memahami (*yathā-bhūtaṃ pajānāti*). Dan apa yang dia mengerti berdasarkan kebenaran?

- [1] **Kemunculan dan kepadaman rūpa;**
- [2] **Kemunculan dan kepadaman perasaan;**
- [3] **Kemunculan dan kepadaman persepsi;**
- [4] **Kemunculan dan kepadaman formasi;**
- [5] **Kemunculan dan kepadaman kesadaran.**

#### ANDA MENGETAHUI DAN MELIHAT PAṬICCA-SAMUPPĀDA

Kebijaksanaan yang kemilau, bersinar, bercahaya, terang dan cemerlang yang telah anda kembangkan, membuat anda sanggup untuk menelusuri kembali sepanjang jalur *nāma-rūpa*, berturut-turut dari saat yang sekarang ini hingga ke saat ‘*paṭisandhi*’ dari keberadaan sekarang ini, dan menuju ke saat ‘pemindah keberadaan’ anda di keberadaan lampau anda sendiri, dan seterusnya berulang-ulang dengan cara yang sama hingga ke keberadaan lampau sebanyak mungkin yang sanggup untuk anda cermati, dan juga lihatlah ke masa depan, ke masa Parinibbāna anda sendiri.<sup>82</sup> Dengan melihat pada komposisi individual dari *nāma-rūpa*, anda akan sanggup untuk mengidentifikasi sebab-musabab dan akibat-akibat.

<sup>81</sup> S.III.I.i.5 ‘*Samādhi sutta*’ (‘Sutta Samādhi’)

<sup>82</sup> Untuk detailnya lihat ‘Bagaimana Anda Mencermati Masa Depan Anda’, hal.212, dan Tabel 1d ‘Cuti dan Paṭisandhi’, hal.209.



Pada saat berlatih dengan rajin dan dengan pikiran yang termurnikan oleh samādhi yang kuat dan bertenaga, berjuang dalam praktek yang dalam dan tiada tara untuk mencermati nāma-rūpa, anda akan melihat bahwa di masa depan akan ada pencapaian pemedaman akhir: Nibbāna. Tetapi jika anda berhenti bermeditasi dsb., kondisinya akan berubah, yang dimana tentu saja hasil akhir juga akan berubah.

Sebuah contoh untuk hal ini ialah kisah putra dari seorang hartawan, Mahādhana, dan istrinya.<sup>83</sup> Mereka berdua mewarisi kekayaan yang sangat banyak, tetapi Mahādhana memboroskannya dengan minuman dan hiburan. Pada akhirnya, dia dan istrinya tidak memiliki apapun, dan mengemis di jalanan. Sang Buddha menjelaskan kepada Ānanda Thera bahwa jika Mahādhāna telah menjadi seorang bhikkhu di usia muda, dia akan menjadi seorang Arahāt; jika dia menjadi seorang bhikkhu ketika usia menengah, dia akan menjadi An-agami; dan jika dia menjadi seorang bhikkhu ketika sedikit lebih tua, dia akan menjadi seorang Sakad-agami: demikianlah pāramī dia. Tetapi dikarenakan minuman, dia tidak mencapai apa pun sama sekali, dan kini merupakan seorang pengemis. Ini menunjukkan bahwa di sepanjang waktu, masa depan kita ditentukan oleh masa sekarang dari kita. Itulah kenapa pada saat berlatih meditasi yang dalam dan tiada tara secara berkesinambungan melewati suatu periode tertentu, anda akan melihat Parinibbāna anda, baik itu di keberadaan sekarang ataupun di masa depan.

Tanpa melihat keberadaan lampau dan keberadaan mendatang adalah mustahil bagi anda untuk memahami paṭicca-samuppāda sesuai dengan kebenaran: untuk mengetahui dan melihat sebab lampau telah memberikan akibatnya di masa sekarang, dan sebab sekarang akan memberikan akibatnya di masa mendatang, dan bagaimana kepadaman dari sebab-musabab memberikan kepadaman kepada akibat-akibat. Dan tanpa mengetahui dan melihat paṭicca-samuppāda, adalah mustahil adanya untuk mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia akan Asal Derita sesuai dengan kebenaran. Ini dijelaskan di dalam *Visuddhi-Magga*.<sup>84</sup>

Tiada seorang pun, bahkan tidak di dalam mimpi, yang lolos dari siklus keberadaan berulang yang menyeramkan, yang selalu menghancurkan laksana kilat, kecuali dia telah membelahnya dengan belati kebijaksanaan, yang telah diasah baik pada batu samādhi yang agung, Roda Keberadaan ini, yang tidak menawarkan tempat berpijak dikarenakan ketiadarataannya, dan sulit untuk didapatkan dengan mengandalkan kesimpangsiuran dari banyak metode. Dan ini telah dijelaskan oleh Sang Bhagava:

<sup>83</sup> DhP.A.xi.9 *'Mahādhana-Setṭhi-Putta-Vatthu'* ('Kisah Mahādhana Putra Hartawan')

<sup>84</sup> VsM.xvii.659 *'Bhava-Cakka-Kathā'* ('Diskusi Roda Keberadaan') PP.xvii.314: kutipannya berasal dari D.ii.2 *'Mahā-Nidāna-Suttam'* ('Sutta Besar Penyebaban').

Dalam, paṭicca-samuppāda ini, Ānanda, dan terlihat dalam. Dan, Ānanda, dikarenakan tidak memahami, tidak menembus kebenaran ini, maka generasi ini menjadi gulungan benang kusut, tersimpul, kusut kasau bagaikan keset rumput munja, dan tidak menemukan jalan keluar dari siklus keberadaan berulang dengan kondisi kejatuhan, keruntuhan dan alam tujuan buruk.<sup>85</sup>

Sekali anda telah mengetahui dan melihat Kebenaran Mulia kedua (Kebenaran Mulia akan Asal Derita) sesuai dengan kebenaran, anda akan mengatasi keraguan mengenai tiga periode waktu: sekarang, lampau dan mendatang. Ini dijelaskan di dalam *Visuddhi-Magga*.<sup>86</sup>

Demikianlah setelah memahami nāma-rūpa di masa sekarang terjadi dikarenakan pengkondisian (*paccayato*), kemudian dia melihat (*samanupassati*) bahwa, sama seperti sekarang, demikian pula di masa lampau kemunculannya dikarenakan kondisi, (dan) di masa depan juga kemunculannya akan dikarenakan kondisi.

Setelah mencapai tingkatan ini, anda telah merealisasi Pemurnian Mengatasi Keraguan (*Kaṅkhā-Vitarāṇa Visuddhi*).<sup>87</sup> Hanya pada tahap ini maka anda dapat mulai untuk berlatih Vipassanā, karena hanya pada tahap ini anda mengetahui dan melihat kebenaran sejati: anda tidak akan bisa berlatih vipassanā hingga anda telah melihat Dhamma<sup>88</sup> sesuai dengan kebenaran.

#### ANDA BERLATIH VIPASSANĀ

Ketika berlatih vipassanā, anda akan kembali lagi dan mengetahui kembali Kebenaran Mulia akan Derita sesuai dengan kebenaran, dan Kebenaran Mulia akan Asal Derita sesuai dengan kebenaran: anda mengetahui dan melihat kemunculan dan kepadaman dari keseluruhan sebelas kategori nāma-rūpa. Tetapi kali ini anda mengetahui dan melihat kemunculan dan kepadaman mereka sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta. Anda mengetahui dan melihat formasi sesuai dengan kebenaran, dan merenungkan mereka sesuai dengan instruksi yang diberikan oleh Sang Buddha di ajaran kedua-Nya, ‘*An-Atta-Lakkhaṇa*’ Sutta (‘Sutta Karakteristik Tanpa Aku’), yang Beliau ajarkan kepada bhikkhu kelompok-lima (*pañca-vaggiyā bhikkhū*):<sup>89</sup>

<sup>85</sup> Kutipan dikutip dan dianalisa hal.86.

<sup>86</sup> VsM.xix.679 ‘*Paccaya-Pariggaha-Kathā*’ (‘Diskusi Pemahaman Sebab’) PP.xix.5

<sup>87</sup> Untuk pencermatan paṭicca-samuppāda/pemadaman, dan nāma-rūpa dari lampau dan mendatang, lihat Dhammadesanā 6 ‘Bagaimana Anda Melihat Tautan Paṭicca-Samuppāda’, hal.203 ff.

<sup>88</sup> Untuk *dhamma*, lihat catatan kaki 22, hal.6.

<sup>89</sup> S.III.VI.i.7

- [1] **Bagaimana menurut kalian, para bhikkhu, apakah rūpa kekal atau tidak kekal (*niccaṃ vā aniccaṃ vā*)? (Tidak kekal, Bhante.)**
- [2] **Yang tidak kekal itu apakah derita atau bahagia (*dukkhaṃ vā taṃ sukhaṃ vā*)? (Derita, Bhante.)**
- [3] **Apakah yang tidak kekal, derita dan subjek untuk perubahan tersebut, tepat dianggap demikian: ‘Ini milikku (*etaṃ mama*); Ini saya (*esoḥamaṃsi*); ini diriku (*eso me attā*)’? (Tidak, Bhante.)**

Oleh karena itu, para bhikkhu,

- [1] **apapun rūpa adanya, (baik) masa lampau, mendatang, atau masa sekarang; internal atau eksternal; kasar atau halus; hina atau agung; jauh atau dekat, semua rūpa ini harus dilihat sesuai dengan kebenaran dengan kebijaksanaan benar sebagai demikian: ‘Ini bukan milikku (*netāṃ mama*); Ini bukan aku (*nesoḥamaṃsi*); ini bukan diriku (*na meso attā*)’.**
- [2] **apapun perasaan adanya, (baik) masa lampau, mendatang, atau masa sekarang; internal atau eksternal; kasar atau halus; hina atau agung; jauh atau dekat, semua perasaan ini...**
- [3] **apapun persepsi adanya, (baik) masa lampau, mendatang, atau masa sekarang; internal atau eksternal; kasar atau halus; hina atau agung; jauh atau dekat, semua persepsi ini...**
- [4] **apapun formasi mental adanya, (baik) masa lampau, mendatang, atau masa sekarang; internal atau eksternal; kasar atau halus; hina atau agung; jauh atau dekat, semua formasi mental ini...**
- [5] **apapun kesadaran adanya, (baik) masa lampau, mendatang, atau masa sekarang; internal atau eksternal; kasar atau halus; hina atau agung; jauh atau dekat, semua kesadaran ini dilihat sesuai dengan kebenaran dengan kebijaksanaan benar sebagai demikian: ‘Ini bukan milikku (*netāṃ mama*); Ini bukan aku (*nesoḥamaṃsi*); ini bukan diriku (*na meso attā*)’.<sup>90</sup>**

Dengan kata lain, formasi (*saṅkhārā*), yang merupakan nāma-rūpa dan sebab-sebab mereka, padam segera setelah kemunculannya, yang oleh karenanya mereka ialah a-nicca; nāma-rūpa merupakan subjek dari kemunculan dan kepadaman yang konstan, yang oleh karenanya nāma-rūpa merupakan dukkha; nāma-rūpa tidak memiliki diri (*atta*), atau inti yang stabil dan tidak bisa dihancurkan, itulah kenapa mereka adalah an-atta.

---

<sup>90</sup> *Attha-Kathā* dari ‘*Chann-Ovāda-Suttam*’ (‘Sutta Nasehat kepada Channa’); M.III.v.2) menjelaskan bahwa ‘Ini bukan milikku’ merupakan refleksi dari a-nicca; ‘Ini bukan saya’ merupakan refleksi dari dukkha; ‘Ini bukan diriku’ ialah refleksi dari an-atta.

---

 ANDA MENGETAHUI DAN MELIHAT YANG TAK-TERBENTUK

Melalui rangkaian latihan dimana anda merenungkan kemunculan dan kepadaman dari formasi, dan kemudian hanya kepadaman formasi, anda akan maju melalui Pengetahuan (*Ñāna*) lainnya, yang dimana setelahnya anda akhirnya akan mengetahui dan melihat Yang Tak-Terbentuk (*A-Saṅkhata*), yaitu Nibbāna. Ketika anda mengetahui dan melihat yang Tak-Terbentuk, anda mengetahui dan melihat Tanpa Kematian (*A-mata*). Ini dijelaskan oleh Sang Buddha:<sup>91</sup>

**Melihat dunia sebagai hampa:  
Mogharāja, tetaplah Sati,  
Pandangan akan adanya diri disingkirkan  
Demikianlah seseorang terlepas dari kematian.  
Dengan melihat dunia seperti demikian  
Raja kematian tidak dapat melihat.**

Ketika Sang Buddha berkata bahwa kita harus mengetahui dan melihat dunia sebagai hampa, Beliau bermaksud bahwa kita harus mengetahui dan melihatnya sebagai hampa dari kekekalan (*nicca*), hampa dari kebahagiaan (*sukha*) dan hampa dari diri (*atta*).<sup>92</sup> Dalam bahasa umumnya, kita dapat katakan bahwa kita harus melihat kosong total.

Tetapi ini tidak berarti bahwa kesadaran anda kosong total: kesadaran anda sadar sepenuhnya: adalah objek dari kesadaran anda yang diketahui dan dilihat yang kosong total. Objek dimana kesadaran anda sadar sepenuhnya dan ketahui serta lihat adalah elemen Nibbāna: Elemen Tak-Terbentuk (*A-Saṅkhata-Dhātu*).<sup>93</sup> Ini adalah perealisasi dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan Melampaui Duniawi, ketika semua delapan faktor tersebut mengambil Nibbāna sebagai objek.<sup>94</sup>

## ANDA MEREALISASI SEPENUHNYA EMPAT KEBENARAN MULIA

Pada tahap ini anda akan merealisasi Empat Kebenaran Mulia sesuai dengan kebenaran, dan itu semua menjadi mungkin dikarenakan kondisi-kondisi yang diperlukan untuk melakukan demikian telah ada. Di dalam

---

<sup>91</sup> SuN.v.15 ‘*Mogharāja-Māṇava-Pucchā*’ (‘Pertanyaan Mogharāja Si Siswa’), terutip VsM.xxi.765 ‘*Saṅkhār-Upekkhā-Ñāna-Kathā*’ (‘Diskusi Kedataran Terhadap Formasi’) PP.xxi.60.

<sup>92</sup> Lebih lanjut mengenai persepsi akan kehampaan, lihat juga T&J 5.9, hal.200.

<sup>93</sup> Untuk diskusi mengenai kesadaran penuh yang tak terhindarkan pada perealisasi Nibbāna, lihat T&J 3.2, hal.105.

<sup>94</sup> Untuk perealisasi Nibbāna, lihat ‘Anda Mengetahui dan Melihat Nibbāna’, hal.249.

‘*Kūṭāgāra*’ sutta (‘Sutta Rumah Beratap Lancip’) yang disebutkan sebelumnya, Sang Buddha juga menjelaskan bagaimana kondisi-kondisi tersebut memungkinkan untuk melaksanakan akhir menyeluruh terhadap derita:<sup>95</sup>

Sesungguhnya, para bhikkhu, jika (siapa pun) berkata: ‘Saya akan mendirikan struktur atas rumah beratap lancip, setelah mendirikan struktur bawah’, hal seperti demikian mungkin adanya. Demikian pula, para bhikkhu, jika (siapa pun) berkata: Oleh saya

- [1] **‘Kebenaran Mulia akan Derita ditembus sesuai dengan kebenaran;**
- [2] **‘Kebenaran Mulia akan Asal Derita ditembus sesuai dengan kebenaran;**
- [3] **‘Kebenaran Mulia akan Kepadaman Derita ditembus sesuai dengan kebenaran;**
- [4] **‘Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Derita ditembus sesuai dengan kebenaran, ‘Saya akan membuat akhir yang mutlak terhadap derita’; hal sedemikian adalah memungkinkan.**

Dan Beliau menambahkan:

- [1] **Oleh karena itu, para bhikkhu, sebuah pengerahan harus dilakukan** (*yogo karaṇīyo*) (untuk memahami): **‘Ini adalah derita** (*idaṃ dukkhan’ti*).’
- [2] **sebuah pengerahan harus dilakukan** (untuk memahami): **‘Ini adalah asal dari derita** (*idaṃ dukkha-samudayan’ti*).’
- [3] **Oleh karena itu, para bhikkhu, sebuah pengerahan harus dilakukan** (untuk memahami): **‘Ini adalah kepadaman derita** (*idaṃ dukkha-nirodhan’ti*).’
- [4] **Oleh karena itu, para bhikkhu, sebuah pengerahan harus dilakukan** (untuk memahami): **‘Ini adalah jalan menuju kepadaman derita** (*idaṃ dukkha-nirodha-gāminī-paṭipadā’ti*).’

Semoga semua makhluk mendapatkan kesempatan untuk melaksanakan pengerahan yang diperlukan untuk merealisasi secara penuh Empat Kebenaran Mulia, dan melaksanakan akhir yang menyeluruh terhadap derita.

Pa-Auk Tawya Sayadaw  
Vihara Hutan Pa-Auk

---

<sup>95</sup> S.V.XII.v.4 ‘Sutta Rumah Beratap Lancip’.

BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN  
AN·ĀPĀNA·SATI HINGGA JHĀNA

PENGANTAR

Kita sangat bahagia bisa datang di Taiwan atas undangan dari beberapa bhikkhu dan bhiksunī Taiwan yang tinggal di Vihara-Hutan, dekat Mawlamyine di Myanmar.<sup>96</sup> Selama di Taiwan, kita akan mengajari anda sesuatu mengenai sistem meditasi yang diajarkan di Vihara Hutan Pa-Auk. Meditasi ini berdasarkan instruksi yang ditemukan di Teks Buddhis Pali<sup>97</sup> dan *Visuddhi-Magga*.<sup>98</sup> Kita meyakini bahwa meditasi yang diajarkan di teks Buddhis Pali adalah sama adanya dengan meditasi yang dilatih oleh Sang Buddha sendiri, dan diajarkan oleh Beliau kepada Siswa-Nya di masa kehidupannya.

MENGAPA MEDITASI?

Pertama, kita harus bertanya kepada diri sendiri, ‘Mengapa Sang Buddha mengajarkan meditasi?’ atau, ‘Apa tujuan dari meditasi?’

Tujuan dari meditasi Buddhis adalah untuk mencapai Nibbāna. Nibbāna adalah kepadaman dari nāma dan rūpa. Oleh karena itu, untuk mencapai Nibbāna, kita harus sepenuhnya menghancurkan baik formasi-mental berkehendak kusala, yang berakar pada tanpa keserakahan, tanpa kebencian dan tanpa delusi, dan juga formasi-mental akusala yang berakar pada keserakahan, kebencian dan delusi, yang dimana semua tersebut menghasilkan kelahiran baru, penuaan, sakit dan kematian. Jika kita mencabut mereka sepenuhnya dengan Pengetahuan Magga (*Magga-Nāṇa*), maka kita akan merealisasi Nibbāna. Dengan kata lain, Nibbāna adalah terlepas dan bebas dari derita siklus keberadaan berulang (*samsāra*), dan merupakan pemadaman dari keberadaan berulang, penuaan, sakit dan kematian. Kita semua merupakan subjek dari derita berupa keberadaan berulang, penuaan, sakit dan kematian, dan dengan demikian, untuk membebaskan diri kita dari berbagai jenis derita, kita perlu untuk bermeditasi. Dikarenakan kita ingin terbebas dari semua penderitaan, kita harus belajar bagaimana bermeditasi dengan tujuan mencapai Nibbāna.

---

<sup>96</sup> Pa-Auk Tawya = Vihara Hutan Pa-Auk

<sup>97</sup> Untuk istilah Pali yang tak diterjemahkan, lihat Lampiran 1, hal.311.

<sup>98</sup> *Visuddhi-Magga*: lihat catatan kaki 71, hal.21.

## APAKAH ITU MEDITASI?

Jadi apakah meditasi tersebut? Meditasi terdiri dari meditasi samatha dan vipassanā, yang dimana keduanya harus berdasarkan kepada tindakan bermoral dari jasmani dan pikiran. Dengan kata lain, meditasi adalah pengembangan dan penyempurnaan Jalan Mulia Berfaktor Delapan (*Ariya Atthaṅgika Magga*). Jalan Mulia Berfaktor Delapan adalah:

- |   |   |
|---|---|
| 1) Pandangan Benar .....( <i>Sammā-Diṭṭhi</i> ) | 5) Penghidupan Benar.....( <i>Sammā-Ājīva</i> ) |
| 2) Pemikiran Benar. ( <i>Sammā-Saṅkappa</i> )   | 6) Usaha Benar.....( <i>Sammā-Vāyāma</i> )      |
| 3) Ucapan Benar.....( <i>Sammā-Vācā</i> )       | 7) Sati Benar.....( <i>Sammā-Sati</i> )         |
| 4) Perbuatan Benar( <i>Sammā-Kammaṇa</i> )      | 8) Samādhi Benar.....( <i>Sammā-Samādhi</i> )   |

Pandangan Benar adalah dua jenis pandangan: Pandangan Benar Vipassanā (*Vipassanā-Sammā-Diṭṭhi*) dan Pandangan Benar Magga (*Magga-Sammā-Diṭṭhi*). Pandangan Benar dan Pemikiran Benar secara bersama dinamakan pelatihan paññā.

Ucapan Benar, Perbuatan Benar dan Penghidupan Benar secara bersama dinamakan pelatihan sīla.

Usaha Benar, Sati Benar dan Samādhi Benar secara bersama dinamakan Pelatihan Samādhi, yaitu pengembangan samatha (*samatha-bhāvanā*).

## JALAN MULIA BERFAKTOR DELAPAN

Sekarang, mari kita telaah sedikit lebih jauh terhadap masing-masing dari delapan faktor pada Jalan Mulia Berfaktor Delapan.

Faktor pertama adalah Pandangan Benar (*Sammā-Diṭṭhi*). Apakah Pandangan Benar itu? Pandangan Benar terdiri dari empat jenis pengetahuan:

- 1) Pengetahuan vipassanā akan Kebenaran Mulia akan Derita, yaitu lima kelompok (subjek dari) pemelekatan.
- 2) Pengetahuan vipassanā akan Kebenaran Mulia akan Asal Derita yang mencermati sebab dari lima kelompok (subjek dari) pemelekatan, dengan kata lain, pengetahuan vipassanā dari paṭicca-samuppāda.
- 3) Perealisasian dan pengetahuan akan Kepadaman Derita, yang merupakan kepadaman dari lima kelompok (subjek dari) pemelekatan, Nibbāna.
- 4) Pengetahuan dari Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Derita, yang merupakan jalan menuju kepada perealisasian Nibbāna, Jalan Mulia Berfaktor Delapan.

Faktor kedua dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan adalah Pemikiran Benar (*Sammā-Saṅkappa*) yang juga berangkap empat:

- 1) Penerapan terhadap objek dari Kebenaran Mulia akan Derita, yaitu lima kelompok (subjek dari) pemelekatan.
- 2) Penerapan terhadap objek dari Kebenaran Mulia akan Asal Derita, yang merupakan sebab dari lima kelompok (subjek dari) pemelekatan.
- 3) Penerapan terhadap objek dari Kebenaran Mulia akan Kepadaman Derita, yaitu Nibbāna.
- 4) Penerapan terhadap objek dari Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Derita, yang merupakan Jalan Mulia Berfaktor Delapan.

Demikianlah, Pemikiran Benar menerapkan pikiran kepada objek dari Kebenaran akan Derita, lima kelompok (subjek dari) pemelekatan, dan Pandangan Benar memahami mereka sesuai dengan kebenaran. Dua faktor ini bekerja bersama untuk menerapkan pikiran kepada masing-masing dari Empat Kebenaran Mulia, dan untuk memahami mereka. Dikarenakan mereka bekerja bersama dengan cara demikian, mereka dinamakan pelatihan paññā (*paññā sikkhā*).

Faktor ketiga dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan adalah Ucapan Benar (*Sammā-Vācā*). Ucapan Benar adalah untuk berpantang dari berbohong, memfitnah, ucapan kasar dan omong kosong.

Faktor keempat dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan adalah Perbuatan Benar (*Sammā-Kammanta*). Perbuatan Benar adalah untuk berpantang dari pembunuhan, pencurian, dari tindakan seksual yang tidak sesuai, dan dari mengkonsumsi minuman beralkohol bir & anggur dan lainnya.<sup>99</sup>

Faktor kelima dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan adalah Penghidupan Benar (*Sammā-Ājīva*). Penghidupan Benar adalah untuk berpantang dari memperoleh penghidupan dengan tindakan yang tidak benar, seperti membunuh, mencuri, atau berbohong. Bagi umat awam Penghidupan Benar ini mencakup berpantang dari lima jenis perdagangan salah: berdagang senjata, manusia, binatang untuk pejalagan, bir dan minuman beralkohol lainnya serta racun.

Tiga faktor yang terdiri dari Ucapan Benar, Perbuatan Benar dan Penghidupan Benar dinamakan pelatihan silā (*silā sikkhā*).

Faktor keenam dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan adalah Usaha Benar (*Sammā-Vāyāma*). Usaha Benar juga terdiri dari empat jenis:

- 1) Usaha untuk menghindari kemunculan kondisi tidak baik yang belum muncul;
- 2) Usaha untuk menyingkirkan kondisi tidak baik yang telah muncul;
- 3) Usaha untuk memunculkan kondisi baik yang belum muncul;

---

<sup>99</sup> MINUMAN BERALKOHOL BIR&ANGGUR: lihat catatan kaki 471, hal.275.



4) Usaha untuk mengembangkan kondisi baik yang telah muncul.

Dalam rangka mengembangkan empat jenis Usaha Benar tersebut, kita harus berlatih dan mengembangkan tiga pelatihan dari *sīla*, *samādhi* dan *paññā*.

Faktor ketujuh dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan adalah Sati Benar (*Sammā-Sati*). Sati Benar juga terdiri dari empat jenis, Empat Landasan Sati (*sati-paṭṭhāna*):

- 1) Landasan sati perenungan akan Tubuh (*kāy-ānupassanā sati-paṭṭhāna*)
- 2) Landasan sati perenungan akan Perasaan (*vedan-ānupassanā sati-paṭṭhāna*)
- 3) Landasan sati perenungan akan Pikiran (*citt-ānupassanā sati-paṭṭhāna*)
- 4) Landasan sati perenungan akan Dhamma (*dhamm-ānupassanā sati-paṭṭhāna*)

Di sini, Dhamma merupakan lima puluh satu jenis faktor mental penyerta selain perasaan, atau lima kelompok (subjek dari) pemelekan, atau dua belas landasan indra internal dan eksternal, atau delapan belas elemen, atau tujuh faktor pencerahan, atau Empat Kebenaran Mulia, dsb. Tetapi empat jenis sati tersebut sebenarnya dapat diringkaskan menjadi dua, sati akan *rūpa* dan sati akan *nāma*.

Faktor kedelapan dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan ialah *Samādhi* Benar (*Sammā-Samādhi*). *Samādhi* Benar ialah *jhāna* pertama, *jhāna* kedua, *jhāna* ketiga, dan *jhāna* keempat. Ini dinamakan *Samādhi* Benar dengan berdasarkan kepada ‘*Mahā-Sati-Paṭṭhāna*’ sutta, ‘Sutta Besar Landasan Sati’.<sup>100</sup> Di dalam *Visuddhi-Magga*,<sup>101</sup> *Samādhi* Benar dijelaskan lebih lanjut sebagai empat *jhāna* materi halus (*rūpa-jhāna*), empat *jhāna* tanpa materi (*a-rūpa-jhāna*) dan *samādhi* jelang (*upacāra-samādhi*).

Beberapa orang memiliki akumulasi *pāramī* yang luar biasa dan dapat mencapai *Nibbāna* dengan sesederhana seperti hanya mendengarkan pembabaran Dhamma yang singkat ataupun yang rinci. Akan tetapi, kebanyakan orang tidak memiliki *pāramī* seperti demikian dan harus berlatih Jalan Mulia Berfaktor Delapan dengan bertahap sesuai urutannya. Mereka dinamakan orang yang butuh bimbingan (*neyya-puggala*), dan harus mengembangkan Jalan Mulia Berfaktor Delapan setahap demi setahap, dengan urutan berupa *sīla*, *samādhi* dan *paññā*. Setelah memurnikan *sīla* mereka, mereka harus berlatih dalam *samādhi*, dan setelah memurnikan pikiran mereka dengan cara praktek *samādhi*, mereka harus berlatih dalam *paññā*.

<sup>100</sup> D.ii.9 (Juga M.I.i.10) Untuk singkatan kepastakaan dan sumber referensi, lihat hal.309.

<sup>101</sup> VsM.xviii.662 ‘*Diṭṭhi-Visuddhi Niddesa*’ (‘Deskripsi Pemurnian Pandangan’) PP.xvii Disini *Visuddhi-Magga* menjelaskan bahwa ‘Pemurnian Pikiran’ ialah ‘delapan pencapaian bersamaan dengan *samādhi* jelang’: ini sama halnya dengan *Sāmādhi* Benar.

## BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN SAMĀDHI

Bagaimana anda harus mengembangkan samādhi? Terdapat empat puluh subjek meditasi samatha, dan seseorang bisa mengembangkan salah satu dari mereka untuk mencapai samādhi.

Mereka yang tidak dapat memutuskan subjek meditasi mana untuk dikembangkan dapat memulai dengan ān·āpāna·sati. Kebanyakan orang sukses dalam meditasi dengan menggunakan baik ān·āpāna·sati ataupun meditasi penentuan empat elemen. Oleh karena itu, mari kita melihat secara sekilas bagaimana berlatih ān·āpāna·sati.

## BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN ĀN·ĀPĀNA·SATI

Pengembangan ān·āpāna·sati diajarkan oleh Sang Buddha di dalam ‘*Mahā·Sati·Paṭṭhāna*’ sutta<sup>102</sup> Beliau memulainya dengan:

**Dan bagaimana kemudian, para bhikkhu, seorang bhikkhu berdiam merenungkan tubuh sebagai tubuh?**

Di sini, para bhikkhu, seorang bhikkhu (pergi ke hutan, atau menuju ke kaki pohon, atau menuju ke tempat terpencil) duduk, menyilangkan kakinya, menegakkan badannya, mendirikan sati di depannya. [ditempatkan pada subjek meditasinya].

Kemudian Sang Buddha menjelaskan ān·āpāna·sati:

- Dia dengan sati bernafas masuk; dengan sati bernafas keluar.
- Bernafas masuk panjang, ia memahami: ‘Saya bernafas masuk panjang.’
- Bernafas keluar panjang, ia memahami: ‘Saya bernafas keluar panjang.’
- Bernafas masuk pendek, ia memahami: ‘Saya bernafas masuk pendek.’
- Bernafas keluar pendek, ia memahami: ‘Saya bernafas keluar pendek.’
- ‘Mengalami seluruh tubuh [nafas], Saya akan bernafas masuk’: demikian ia latih;
- ‘Mengalami seluruh tubuh [nafas], Saya akan bernafas keluar’: demikian ia latih.
- ‘Menenangkan formasi-tubuh, Saya akan bernafas masuk’: demikian ia latih;
- ‘Menenangkan formasi-tubuh, Saya akan bernafas keluar’: demikian ia latih.

Untuk memulai bermeditasi duduklah dengan posisi yang nyaman dan cobalah untuk menyadari nafas ketika ia masuk dan keluar dari tubuh melalui lubang hidung. Anda seharusnya dapat merasakannya tepat di bawah hidung atau di suatu tempat di sekitar lubang hidung: itu yang dinamakan titik sentuh. Jangan mengikuti nafas masuk ke dalam tubuh atau keluar dari tubuh, karena nantinya anda tidak akan bisa

<sup>102</sup> D.ii.9 ‘Sutta Besar Landasan Sati’ (Juga M.I.i.10)

menyempurnakan sāmādhi anda. Hanya cukup menyadari nafas di tempat yang paling jelas dimana dia bergesekan atau menyentuh, apakah itu di bagian atas dari bibir atas atau sekitar lubang hidung. Maka anda akan sanggup untuk mengembangkan dan menyempurnakan samādhi anda.

Jangan memberikan perhatian anda kepada karakteristik alami (*sabhāva-lakkhaṇa*), karakteristik umum (*samāñña-lakkhaṇa*),<sup>103</sup> atau warna dari nimitta (pertanda samādhi). Karakteristik alami ialah karakteristik dari empat elemen pada nafas: keras, kasar, mengalir, panas, menopang, mendorong, dsb. Karakteristik umum adalah karakteristik a-nicca, dukkha dan an-atta dari nafas. Ini berarti, jangan catat ‘masuk-keluar a-nicca’, atau ‘masuk-keluar dukkha’, atau ‘masuk-keluar an-atta’. Hanya cukup menyadari nafas masuk & keluar sebagai konsep dengan sederhana saja.

Konsep dari nafas ialah objek dari ān-āpāna-sati. Adalah objek ini yang harus anda fokuskan untuk mengembangkan samādhi. Seiring dengan anda memfokuskan pada konsep dari nafas dengan cara demikian, dan jika anda berlatih meditasi di kehidupan lampau anda, dan telah mengembangkan sejumlah pāramī, anda akan sanggup untuk fokus pada nafas masuk & keluar secara mudah.

Jika tidak, *Visuddhi-Magga* menyarankan untuk menghitung nafas. Anda harus menghitung setelah akhir dari setiap nafas: ‘Masuk-keluar satu, masuk-keluar dua,’ dsb.<sup>104</sup>

Hitunglah hingga lima paling sedikit, tetapi janganlah lebih dari sepuluh. Kita menganjurkan anda menghitung hingga delapan, karena itu akan mengingatkan anda terhadap Jalan Mulia Berfaktor Delapan, yang anda coba kembangkan. Jadi anda coba menghitung sesuai dengan yang anda kehendaki, pada angka manapun antara lima ke sepuluh, dan menetapkan bahwa di waktu itu anda tidak akan membiarkan pikiran anda terombang-ambing, atau menuju manapun, tetapi hanya menyadari nafas dengan tenang. Ketika anda menghitung seperti demikian, anda akan temukan bahwa anda sanggup untuk memfokuskan pikiran anda, dan membuat dia menyadari nafas dengan tenang.

Setelah fokuskan pikiran anda demikian selama minimal satu setengah jam, anda lanjut kepada tahap pertama dan kedua dari meditasi tersebut:

---

<sup>103</sup> KARAKTERISTIK ALAMI (*sabhāva-lakkhaṇa*): karakteristik khas terhadap satu jenis kebenaran sejati baik itu berupa rūpa atau nāma, juga dinamakan karakteristik individual (*paccatta-lakkhaṇa*) karakteristik umum (*samañña-lakkhaṇa*): tiga karakteristik ini adalah umum untuk semua formasi baik rūpa atau nāma: a-nicca, dukkha dan an-atta

<sup>104</sup> VsM.viii.223ff ‘Ān-Āpāna-Sati-Kathā’ (‘Diskusi Ān-Āpāna-Sati’) PP.viii.90ff

- [1] **Bernafas masuk panjang, ia memahami: ‘Saya bernafas masuk panjang (*dīgham assasāmi*);’ Bernafas keluar panjang, ia memahami: ‘Saya bernafas keluar panjang (*dīgham passasāmi*).’**
- [2] **Bernafas masuk pendek, ia memahami: ‘Saya bernafas masuk pendek (*rassam assasāmi*);’ Bernafas keluar pendek, ia memahami: ‘Saya bernafas keluar pendek (*rassam passasāmi*).’**

Pada tahap ini, anda perlu untuk mengembangkan kesadaran apakah nafas masuk & keluar berupa panjang atau pendek. ‘Panjang’ atau ‘pendek’ disini tidak merujuk kepada panjang dalam ukuran meter atau centimeter, tetapi panjang dalam artian waktu, durasi. Anda harus memutuskan sendiri berapa panjang waktunya yang akan anda sebut sebagai ‘panjang’, dan berapa panjang waktunya yang akan anda sebut sebagai ‘pendek’. Perhatikanlah terhadap durasi masing-masing nafas masuk & keluar. Semua yang perlu anda lakukan pada tahap ini hanyalah cukup mengetahui. Jangan catat, ‘masuk-keluar panjang, masuk-keluar pendek’, hanya ‘masuk-keluar’, dan sadari apakah nafas tersebut panjang atau pendek. Anda harus mengetahuinya dengan cara cukup menyadari akan panjangnya waktu nafas tersebut mengesek dan menyentuh bibir bagian atas, atau sekitar lubang hidung, sewaktu ia memasuki dan meninggalkan tubuh. Terkadang nafas tersebut bisa saja panjang selama kita duduk, dan terkadang pendek, tetapi janganlah secara sengaja membuatnya jadi panjang atau pendek.

Pada tahap ini nimitta bisa saja muncul, tetapi jika anda sanggup melakukan hal ini dengan tenang untuk sekitar satu jam, dan tidak ada nimitta muncul, anda dapat beranjak ke tahap ketiga:

- [3] **‘Mengalami seluruh tubuh [nafas] (*sabba-kāya-paṭisaṇvedī*), Saya akan bernafas masuk (*assasissāmi*):’ demikian ia latih.**  
**‘Mengalami seluruh tubuh [nafas] (*sabba-kāya-paṭisaṇvedī*), Saya akan bernafas keluar (*passasissāmi*):’ demikian ia latih.**

Disini Sang Buddha menginstruksikan kepada anda untuk sadar akan keseluruhan nafas dari awal hingga akhir. Seiring dengan anda melakukannya, nimitta bisa saja muncul kini. Jika ia muncul, jangan langsung mengalihkan pikiran anda kepadanya, tetapi tetaplah bersama dengan nafas.

Jika anda menyadari nafas dengan tenang dari awal hingga akhir selama sekitar satu jam, dan tidak ada nimitta muncul, anda dapat beranjak ke tahap keempat:

- [4] **‘Menenangkan formasi-tubuh (*passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ*), Saya akan bernafas masuk (*assasissāmi*):’ demikian ia latih.**  
**‘Menenangkan formasi-tubuh (*passambhayaṃ kāya-saṅkhāraṃ*), Saya akan bernafas keluar (*passasissāmi*):’ demikian ia latih.**

Untuk melakukan hal ini, anda harus membuat keputusan untuk membuat nafas menjadi tenang, dan lanjutkan secara terus menerus, menyadari nafas dari awal hingga akhir. Anda jangan melakukan hal apapun, bila tidak samādhi anda akan terputus dan jatuh.

*Visuddhi-Magga* memberikan empat faktor untuk membuat nafas jadi tenang.<sup>105</sup>

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1) Pemikiran.....( <i>ābhoga</i> )   | 3) Perhatian.....( <i>manasikāra</i> )     |
| 2) Reaksi.....( <i>samannāhāra</i> ) | 4) Peninjauan.....( <i>paccavekkhaṇa</i> ) |

Dan mereka dijelaskan pertama kali dengan perumpamaan:

Bagaikan seorang pria berdiri diam setelah berlari atau setelah menuruni bukit, ataupun setelah melepaskan beban dari atas kepalanya; maka nafas-masuk dan nafas-keluar nya adalah kasar, lubang hidungnya menjadi sempit, dan dia akan terus bernafas melalui mulutnya. Tetapi ketika dia telah terbebas dari kepenatannya dan telah mandi dan minum serta meletakkan kain basah di atas dadanya, dan berbaring di kedetuhan yang menyejukan, maka nafas-masuk dan nafas-keluar nya menjadi tampak sangat halus hingga dia harus menginvestigasi apakah nafas tersebut ada atau tidak.

Demikianlah, *Visuddhi-Magga* berkata, nafas masuk & keluar seorang bhikkhu adalah kasar ketika dimulai, menjadi semakin bertambah halus, setelahnya dia harus menginvestigasi apakah nafas nya ada atau tidak.

Untuk menjelaskan lebih lanjut kenapa seorang bhikkhu perlu untuk menginvestigasi nafas-masuk&keluar, *Visuddhi-Magga* berkata:

**Dikarenakan sebelumnya, pada saat [yogi] belum mengamati [nafas-masuk&keluar], [tidak terdapat dampak dari]: ‘Saya [secara berkesinambungan] menenangkan setiap formasi-tubuh [nafas-masuk&keluar] yang kasar. [Karena] tidak ada kepedulian, tiada reaksi, tiada perhatian, tiada peninjauan [terhadap formasi tubuh nafas masuk dan keluar].’ Tetapi saat dia telah mengamati [nafas-masuk&keluar], [maka efek itu] terjadi. Jadi, di saat dia belum mengamati [dan] setelah dia mengamati[nya], maka formasi tubuh [nafas-masuk&keluar] menjadi lebih halus.**

- 1) Pemikiran (*ābhoga*): anda memberi perhatian permulaan kepada nafas, anda memahami nafas, anda mengarahkan pikiran kepada nafas, dan efeknya: ‘Saya akan mencoba membuat nafas tenang.’
- 2) Reaksi (*samannāhāra*): anda melanjutkannya, misal, anda memberi perhatian lanjutan kepada nafas dengan cara demikian, melakukan nya lagi dan lagi, menjaga pikiran tetap di nafas, dan efeknya: ‘Saya akan mencoba membuat nafas tenang.’
- 3) Perhatian (*manasikāra*): secara literatur ‘memutuskan untuk membuat nafas menjadi tenang’. Perhatian adalah faktor mental yang

<sup>105</sup> VsM.viii.220 ‘*Ān-Āpāna-Sati-Kathā*’ (‘Diskusi Ān-Āpāna-Sati’) PP.viii.178

membuat pikiran diarahkan ke objek. Perhatian membuat pikiran sadar akan nafas dan tahu akan nafas.

- 4) Peninjauan (*paccavekkhaṇa*):<sup>106</sup> anda meninjau (*vīmaṃsa*) nafas, membuatnya jelas bagi pikiran, dan efeknya: ‘Saya akan mencoba membuat nafas tenang.’

Jadi semua yang perlu anda lakukan di tahapan ini adalah memutuskan untuk membuat nafas tenang, dan memperhatikannya secara berkesinambungan. Dengan demikian, anda akan menemukan bahwa nafas menjadi lebih tenang, dan nimitta bisa muncul.

Sebelum nimitta muncul, terdapat banyak yogi yang mengalami kesulitan. Kebanyakan dari mereka mendapatkan bahwa nafas menjadi sangat halus dan tidak jelas; mereka bisa saja berpikir bahwa nafas telah berhenti. Jika ini terjadi, anda harus mempertahankan kesadaran anda di tempat terakhir kali anda menyadari nafas tersebut dan menunggunya di sana.

Mayat, janin di dalam rahim, orang yang tenggelam, orang yang tidak sadarkan diri, orang yang berdiam di jhāna keempat, orang yang berdiam di pencapaian pepadaman (*nirodha-samāpatti*)<sup>107</sup>, dan brahmā: hanya tujuh jenis makhluk tersebut yang tidak bernafas. Renungkan fakta tersebut bahwa anda bukan salah satu dari mereka, bahwa anda pada faktanya ialah bernafas, dan itu hanyalah karena sati anda tidak cukup kuat bagi anda untuk menyadari nafas.

Ketika nafas menjadi halus, anda tidak seharusnya membuat nafas semakin jelas, dikarenakan usaha yang dikerahkan akan menyebabkan keguncangan, dan samādhi anda tidak akan berkembang. Hanya cukup sadari nafas sebagaimana apa adanya, dan jika tidak jelas, cukup tunggu di tempat di mana anda menyadarinya terakhir kali. Anda akan temukan bahwa seiring dengan anda menerapkan sati dan paññā anda dengan cara demikian, nafas tersebut akan muncul kembali.

#### NIMITTA

Bagi beberapa yogi, pertama kalinya cahaya akan muncul sebelum nimitta muncul. Sementara bagi yang lainnya, nimitta bisa saja muncul secara langsung. Cahaya dan nimitta adalah hal yang berbeda. Mereka

<sup>106</sup> Disini, *vimaṃsa* adalah bersinonim dengan *paccavekkhaṇa*, dan merupakan istilah yang dipergunakan pada diskusi pada *Tika*.

<sup>107</sup> Ketika pikiran, faktor mental penyerta dan rūpa hasil-pikiran ditanggihkan. Untuk detail sehubungan dengan pencapaian ini, lihat T&J 5.1, hal.191.

berbeda seperti layaknya matahari adalah beda adanya dengan sinar matahari.

Nimitta dari ān-āpāna-sati bervariasi bergantung pada masing-masing yogi. Bagi beberapa, nimitta tersebut murni dan halus bagaikan kapas mentah atau kapas tenun, udara yang bergerak atau angin, cahaya terang seperti bintang kejora atau Venus, batu delima atau permata yang terang, atau mutiara yang bening. Bagi lainnya ia bagaikan batang pohon kapas, atau sepotong kayu yang tajam. Sementara bagi yang lainnya ia bagaikan tali atau senar yang panjang, karangan bunga, kepulan asap, bentangan jaring laba-laba, lapisan kabut, teratai, roda kereta, bulan atau matahari.

Pada kebanyakan kasus, nimitta putih murni bagai kapas mentah adalah *uggaha-nimitta* (pertanda pengambilan atau pertanda pembelajaran), dan biasanya buram dan kusam. Ketika nimitta menjadi terang bagaikan bintang kejora, cemerlang dan jelas, nimitta tersebut ialah *paṭibhāga-nimitta* (pertanda padanan). Ketika seperti batu delima atau permata yang buram, ia merupakan *uggaha-nimitta*, tetapi ketika terang dan bersinar, ia adalah *paṭibhāga-nimitta*. Penampakan lainnya harus dimengerti dengan cara seperti demikian juga.

Jadi, meskipun ān-āpāna-sati adalah satu jenis subjek meditasi, ia menghasilkan nimitta yang berbeda jenis: nimitta tampil secara berbeda-beda bagi orang yang berbeda-beda.

*Visuddhi-Magga* menjelaskan bahwa ini dikarenakan nimitta dihasilkan oleh persepsi.<sup>108</sup> Dan *Aṭṭha-Kathā* dari *Visuddhi-Magga* menjelaskan bahwa persepsi itu adalah persepsi yang berbeda yang dimiliki oleh yogi sebelum nimitta tersebut muncul.<sup>109</sup>

Demikianlah, nimitta berbeda dikarenakan persepsi, tetapi persepsi tidaklah muncul sendirian. Ia adalah formasi-mental yang selalu muncul bersama dengan setiap kesadaran dan faktor mental lainnya: formasi-mental yang menyertai setiap kesadaran ini dinamakan faktor mental penyerta (*cetasika*).<sup>110</sup> Jadi, sebagai contoh, jika seorang yogi memfokuskan pada ān-āpāna-nimitta dengan pikiran yang bahagia, faktor mental tersebut tidaklah hanya persepsi, tetapi keseluruhannya terdapat tiga puluh tiga, seperti, kontak, niat, satu-pemusatan, perhatian, penerapan, keberlangsungan, keputusan, usaha dan mau: tidak hanya persepsi saja yang berbeda, tetapi semua faktor mental lainnya juga berbeda.

<sup>108</sup> VsM.viii.231 ‘*Ān-Āpāna-Sati-Kathā*’ (‘Diskusi Ān-Āpāna-Sati’) PP.viii.216

<sup>109</sup> VsMṬ. *ibid.*

<sup>110</sup> Untuk formasi-mental dari jhāna, lihat tabel, hal.179.

Ini sebenarnya dijelaskan di bagian lainnya dari *Visuddhi-Magga*, yaitu pada penjelasan dari pencapaian landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi (*neva-saññā-n-āsaññ-āyatana*), jhāna tanpa materi keempat.<sup>111</sup>

Di sana, *Visuddhi-Magga* menjelaskan bahwa persepsi di jhāna tersebut sangatlah halus, itulah kenapa kita menamakannya, pencapaian landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi. Tetapi bukan hanya persepsi saja yang sangatlah halus. Perasaan, pikiran, kontak dan semua formasi-mental penyerta lainnya juga sangatlah halus. Oleh karena itu, *Visuddhi-Magga* mengatakan bahwa pada pencapaian landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi, juga terdapat pencapaian landasan bukan pikiran juga bukan non pikiran, pencapaian landasan bukan kontak juga bukan non kontak, dsb.<sup>112</sup>

Jadi, ketika *Aṭṭha-Kathā* mengatakan bahwa nimitta adalah berbeda dikarenakan persepsi, mereka hanya menjelaskan ān-āpāna-nimitta dari sudut pandang tunggal akan persepsi, dalam istilah persepsi (*saññāsīsa*), menggunakan persepsi sebagai contoh.

Tetapi, apa pun bentuk dan warna dari nimitta anda, apa pun persepsi anda terhadap nafas masuk & keluar, sangat penting adanya untuk tidak bermain dengan nimitta anda. Jangan biarkan dia pergi, dan jangan secara sengaja mengubah bentuknya atau penampilannya. Jika anda melakukannya, samādhi anda tidak akan berkembang lebih jauh dan kemajuan anda akan terhenti. Nimitta anda bisa saja akan menghilang. Jadi, ketika nimitta anda muncul pertama kali, janganlah mengalihkan pikiran anda dari nafas anda ke nimitta. Jika anda melakukannya, anda akan mendapatkan bahwa nimitta akan menghilang.

Jika anda mendapatkan bahwa nimitta tersebut stabil, dan pikiran anda dengan sendirinya menjadi menetap di nimitta tersebut, maka biarkan saja pikiran anda berada di sana. Jika anda memaksakan pikiran anda untuk mendatangkan nimittanya, anda mungkin akan kehilangan samādhi anda.

Jika nimitta muncul jauh di depan anda, abaikan, karena dia bisa saja menghilang. Jika anda mengabaikannya, dan cukup memfokuskan pada nafas di mana nafas tersebut menyentuh, nimitta akan datang dan berdiam di sana.

Jika nimitta anda muncul pada tempat di mana nafas menyentuh adalah stabil, dan muncul sebagai nafas itu sendiri, dan nafas sebagai nimitta, maka lupakanlah nafas, dan hanya cukup sadar akan nimitta. Dengan

<sup>111</sup> Untuk rincian sehubungan dengan jhāna ini, lihat hal.74.

<sup>112</sup> VsM.x.287 '*Neva-Saññā-N-Āsaññ-Āyatana-Kathā*' ('Diskusi Bukan Persepsi Juga Bukan Non Persepsi') PP.x.50



memindahkan pikiran anda dari nafas ke nimitta, anda akan sanggup untuk membuat kemajuan lebih lanjut. Seiring dengan anda menetapkan pikiran anda kepada nimitta, nimitta tersebut akan menjadi kian putih dan putih, dan ketika ia putih bagaikan kapas, ia adalah *uggaha-nimitta*.

Anda harus mentekadkan untuk menetapkan pikiran anda dengan tenang untuk fokus kepada *uggaha-nimitta* yang putih selama satu, dua, tiga jam atau lebih. Jika anda sanggup menetapkan pikiran anda untuk berdiam di *uggaha-nimitta* selama satu atau dua jam, ia akan menjadi jelas, terang dan cemerlang. Inilah *paṭibhāga-nimitta* (pertanda padanan). Tekadkan dan latihlah untuk menjaga agar pikiran anda menetap di *paṭibhāga-nimitta* selama satu, dua atau tiga jam. Latihlah hingga anda berhasil.

Di tahapan ini anda akan mencapai baik samādhi jelang (*upacāra*) atau penetapan (*appanā*). Ia dinamakan samādhi jelang dikarenakan ia dekat dengan dan sebelum jhāna. Samādhi penetapan ialah jhāna.

Kedua jenis samādhi memiliki *paṭibhāga-nimitta* sebagai objek mereka. Satu-satunya perbedaan antara mereka hanyalah pada samādhi jelang faktor-faktor jhāna tidak terkembangkan sepenuhnya. Dikarenakan alasan ini, maka masih terdapat bhavaṅga, dan seseorang dapat terjatuh ke bhavaṅga (pikiran faktor keberadaan). Yogi akan mengatakan bahwa segala sesuatu terhenti, dan bahkan akan berpikir ini ialah Nibbāna. Pada faktanya pikiran tidaklah berhenti, yogi tersebut hanyalah kurang mahir untuk mencermatinya, karena bhavaṅga sangatlah halus.

#### BAGAIMANA ANDA MENYEIMBANGKAN LIMA DAYA PENGENDALI

Untuk menghindari terjatuh ke bhavaṅga dan untuk berkembang lebih jauh, anda membutuhkan bantuan dari lima daya pengendali (*pañc-indriyā*) untuk mendorong dan menetapkan pikiran kepada *paṭibhāga-nimitta*. Lima daya pengendali ialah:

- |                                |                   |                    |
|--------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1) Keyakinan atau Kepastian    | 3) Sati.....      | ( <i>sati</i> )    |
| .....( <i>saddhā</i> )         | 4) Samādhi.....   | ( <i>samādhi</i> ) |
| 2) Usaha.....( <i>vīriya</i> ) | 5) Pemahaman..... | ( <i>paññā</i> )   |

Lima daya pengendali ialah lima kekuatan yang mengendalikan pikiran, dan menjaganya tidak terpecah dari jalan samatha (ketenangan) dan vipassanā (pencerahan) yang mengarah kepada Nibbāna. Jika satu atau lebih dari daya pengendali ini berlebihan, mereka akan menjadi tidak seimbang.

Daya pengendali pertama ialah keyakinan terhadap apa yang seharusnya seseorang yakini, seperti keyakinan pada Ti-ratana, atau keyakinan pada

kamma dan akibatnya. Adalah penting untuk memiliki keyakinan terhadap pencerahan Sang Buddha, karena tanpa keyakinan tersebut, seseorang akan mengalami kemunduran dari usahanya dalam meditasi. Penting juga adanya untuk memiliki keyakinan terhadap ajaran Sang Buddha, dinamakan Empat Magga, Empat Phala, Nibbāna, dsb. Ajaran Sang Buddha menunjukkan kepada kita cara untuk bermeditasi, jadi pada tingkatan ini penting adanya untuk memiliki keyakinan utuh akan Ajaran-Nya.

Mari kita anggap saja jika seorang yogi berpikiran, ‘Dapatkah jhāna benar-benar dicapai hanya dengan mengamati nafas-masuk dan nafas-keluar? Apakah benar *uggaha-nimitta* seperti kapas, dan *paṭibhāga-nimitta* seperti es atau gelas yang jernih?’ Jika pemikiran seperti demikian terus ada, mereka akan berakhir dalam pandangan seperti, ‘Jhāna tidak dapat dicapai di masa sekarang ini,’ dan keyakinan yogi dalam ajaran akan merosot, dan dia akan menjadi tidak mampu untuk menahan dirinya untuk tidak menyerah dalam pengembangan samatha.

Jadi seseorang yang mengembangkan samādhi dengan subjek meditasi seperti ān-āpāna-sati perlu memiliki keyakinan kokoh. Dia harus mengembangkan ān-āpāna-sati dengan tanpa keraguan apapun. Dia seharusnya berpikir, ‘Jhāna dapat dicapai jika saya mengikuti instruksi dari Sang Buddha yang Tercerahkan Sempurna secara sistematis.’

Akan tetapi, jika seseorang membiarkan keyakinannya menjadi berlebihan, dan disini, adalah keyakinannya terhadap *paṭibhāga-nimitta* pada meditasi, samādhi dia akan menurun. Keyakinan berlebih mengandung riang (*pīti*) yang berlebih, yang mengarah kepada gejolak emosi. Ini berarti pikiran yogi terganggu keriang-gembiraan, dan paññā tidak sanggup untuk memahami *paṭibhāga-nimitta*. Kemudian, dikarenakan keyakinan berlebih telah ditetapkan pada objek, paññā tidaklah jelas dan kokoh, demikian juga dengan daya lainnya, usaha, sati, dan samādhi menjadi terlemahkan: usaha tidak bisa mendongkrak formasi-mental penyerta terhadap *paṭibhāga-nimitta*, dan memastikan mereka berada di sana; sati tidak sanggup mendirikan pengetahuan terhadap *paṭibhāga-nimitta*; samādhi tidak sanggup mencegah pikiran untuk tidak pergi ke objek lainnya; dan paññā tidak sanggup melihat *paṭibhāga-nimitta* dengan penembusan. Demikianlah keyakinan berlebih sesungguhnya mengarah kepada penurunan terhadap keyakinan.

Jika usaha terlalu kuat, daya yang lainnya, keyakinan, sati, samādhi, dan paññā, masing-masing dari mereka tidak akan sanggup untuk memutuskan, mendirikan, mencegah gangguan dan pengamatan menyeluruh. Demikianlah usaha berlebihan menyebabkan pikiran tidak dapat dengan tenang terfokus kepada *paṭibhāga-nimitta*.

Hal ini dapat digambarkan dengan kisah dari Soṇa Thera. Di Kota Rājagaha, beliau mendengar Sang Buddha memabarkan pengajaran, dan ajaran tersebut memenangkan keyakinannya, beliau pun mendapatkan persetujuan orang tuanya dan di upasampadā. Sang Buddha pun mengajarnya subjek meditasi, dan beliau menuju ke vihara Sitavana. Beliau berjuang sangat gigih, tetapi dikarenakan beliau melangkah mondar-mandir dalam menjalankan meditasinya dengan usaha luar biasa, maka menimbulkan luka yang perih di kakinya. Dalam berlatih beliau tidaklah berbaring dan tidur, dan ketika beliau tidak dapat lagi berjalan, beliau merangkak dengan menggunakan tangan dan lututnya. Beliau berusaha dengan gigihnya hingga jalur setapak untuk melakukan meditasi jalannya dibercaki noda darah. Meskipun demikian, beliau tidak mencapai pencapaian apa pun dan dipenuhi dengan kekecewaan.

Sang Buddha, di *Gijjha-Kūta* (gunung *Puncak-Nasar*), menjadi sadar akan kekecewaannya dan mengunjungnya. Dan Sang Buddha mengingatkannya bahwa ketika beliau menjadi seorang perumah-tangga beliau memainkan *vīṇā* (sejenis kecapi India), kecapi tersebut tidak akan menghasilkan irama indah atau tidak berirama jika senar tersebut terlalu kencang atau kendur: mereka harus dipasang dengan seimbang. Sang Buddha menjelaskan bahwa sama halnya pula, terlalu banyak usaha atau energi akan berakhir pada kekacauan, dan terlalu sedikit energi atau usaha akan berakhir pada kemalasan. Soṇa Thera memetik pelajaran dari nasehat tersebut, karena tidak lama kemudian, setelah merenungkan ajaran tersebut, beliau menjadi seorang Arahāt.

Untuk menyeimbangkan keyakinan dengan *paññā*, dan *samādhi* dengan usaha, adalah hal yang dipuji oleh bijaksanawan. Misal, jika keyakinan kuat dan *paññā* lemah, ia akan mengembangkan keyakinan dan penghormatan kepada objek tanpa guna dan makna. Sebagai contoh, dia akan mengembangkan keyakinan, dan penghormatan kepada agama-agama di luar Buddhisme ortodoks, seperti roh penjaga atau dewa pelindung.

Di sisi lain, jika *paññā* kuat dan keyakinan lemah, seseorang dapat menjadi cukup licik. Tanpa bermeditasi, dia akan menghabiskan waktunya hanya dengan melayangkan penilaian-penilaian. Ini sama susahannya untuk disembuhkan yang disebabkan oleh konsumsi obat secara overdosis.

Akan tetapi, jika keyakinan dan *paññā* seimbang, seseorang akan memiliki keyakinan terhadap objek yang seharusnya dibutuhkan keyakinan: *Ti-ratana*, *kamma* dan akibatnya. Dia akan mempercayai bahwa jika dia bermeditasi sesuai dengan instruksi Sang Buddha, dia akan sanggup untuk mencapai *paṭibhāga-nimitta*, dan *jhāna*.

Dan lagi, jika samādhi kuat dan usaha lemah, seseorang akan menjadi malas. Sebagai contoh, jika samādhi seorang yogi meningkat, dia akan memperhatikan ān·āpāna *paṭibhāga-nimitta* dengan pikiran rileks, tanpa mengetahuinya secara mendalam, dia akan menjadi malas. Lima faktor jhāna dalam kondisi demikian tidak akan bisa mempertahankan samādhi tingkat tinggi, yang berarti pikirannya akan sering jatuh ke bhavaṅga.

Akan tetapi jika usaha kuat, dan samādhi lemah, dia akan menjadi guncang. Saat samādhi dan usaha seimbang, dia tidak akan menjadi malas maupun guncang, dan akan sanggup mencapai jhāna.

Ketika seseorang berkeinginan mengembangkan subjek samatha, dalam konteks apa pun ialah bagus untuk memiliki keyakinan yang sangat kuat. Jika dia berpikir, ‘Saya pasti akan mencapai jhāna, jika saya mengembangkan samādhi terhadap *paṭibhāga-nimitta*’, kemudian dengan kekuatan dari keyakinan itu, dan dengan memfokuskan pada *paṭibhāga-nimitta*, dia secara pasti akan mencapai jhāna. Ini dikarenakan jhāna terutama berlandaskan pada samādhi.

Bagi mereka yang mengembangkan vipassanā akan bagus bila pañña itu tinggi, karena ketika pañña tinggi dia akan sanggup untuk mengetahui dan melihat tiga karakteristik dari a-nicca, dukkha dan an-atta secara penembusan.

Hanya ketika samādhi dan pañña seimbang, jhāna duniawi (*lokiya-jjhāna*) dapat muncul. Sang Buddha mengajarkan bahwa ini berlaku untuk Jhāna Melampaui Duniawi (*lokuttara-jjhāna*), yang selanjutnya diperlukan adalah samādhi dan pañña tersebut menjadi terseimbangkan dengan usaha dan keyakinan.

Sati penting adanya dalam segala kondisi, karena ia melindungi pikiran dari keguncangan yang disebabkan keyakinan, usaha, atau pañña yang berlebihan dan juga kemalasan berlebih yang disebabkan samādhi berlebih. Ia menyeimbangkan keyakinan dengan pañña, samādhi dengan usaha, dan samādhi dengan pañña.

Jadi, sati adalah selalu penting adanya, bagaikan peranan garam di antara semua jenis bumbu masakan, dan juga peranan seorang perdana menteri untuk semua urusan raja. Oleh karena itu, *Aṭṭha-Kathā* kuno mengatakan bahwa Sang Bhagava berujar, ‘Sati selalu penting dalam subjek meditasi apapun.’ Kenapa? Karena ia adalah tempat bernaung dan perlindungan untuk pikiran yang bermeditasi. Sati adalah perlindungan, karena ia membantu pikiran tiba pada suatu keadaan spesial dan tinggi yang tak pernah ia capai dan ketahui sebelumnya. Tanpa sati pikiran tidak akan bisa mencapai pencapaian spesial dan keadaan luar biasa apapun. Sati melindungi pikiran, dan menjaga objek meditasi menjadi tidak terlepas. Itulah kenapa bagi seseorang yang mencermatinya dengan

menggunakan pengetahuan Vipassanā, sati tampak sebagai sesuatu yang melindungi objek meditasi, serta pikiran dari yogi. Tanpa sati, seseorang tidak akan sanggup untuk meningkatkan pikirannya atau mengendalikan pikirannya, itulah kenapa Sang Buddha mengatakan bahwa sati penting dalam segala kondisi.<sup>113</sup>

#### BAGAIMANA ANDA MENYEIMBANGKAN TUJUH FAKTOR PENCERAHAN

Jika seseorang mencapai jhāna dengan menggunakan ān-āpāna-sati, ialah penting adanya untuk menyeimbangkan tujuh faktor pencerahan, (*bojjh-aṅga*). Mereka adalah:

- 1) Sati (*sati*): mengingat *paṭibhāga-nimitta* dan mengamatinya berulang-ulang.
- 2) Investigasi terhadap Dhamma (*dhamma-vicaya*): memahami *paṭibhāga-nimitta* secara penembusan.
- 3) Usaha (*vīriya*): membawa semua faktor pencerahan secara bersama serta menyeimbangkan mereka dengan *paṭibhāga-nimitta*; dan terutama memberikan sokongan kepada *vīriya* itu sendiri serta Faktor Investigasi terhadap Dhamma.
- 4) Riang (*pīti*): keriaan pikiran ketika mengalami *paṭibhāga-nimitta*.
- 5) Ketenangan (*passaddhi*): Ketenangan akan pikiran dan faktor mental penyerta, yang memiliki *paṭibhāga-nimitta* sebagai objek mereka.
- 6) Samādhi (*samādhi*): satu-pemusatan akan pikiran terhadap *paṭibhāga-nimitta*.
- 7) Ketenang-seimbangan (*upekkhā*): keseimbangan pikiran dari tidak menjadi meluap dan juga tidak surut dari *paṭibhāga-nimitta*.

Yogi harus mengembangkan dan menyeimbangkan semua tujuh faktor pencerahan. Dengan usaha yang tidak memadai, pikiran akan jatuh dari objek meditasi, dalam konteks ini yaitu *paṭibhāga-nimitta*. Kemudian, jika ini terjadi, maka seseorang tidak seharusnya mengembangkan ketenangan, samādhi dan ketenang-seimbangan, tetapi sebaliknya mengembangkan investigasi terhadap Dhamma, usaha dan riang. Dengan cara demikian, pikiran akan bangkit kembali.

Namun, ketika terdapat usaha berlebih, pikiran akan menjadi guncang dan terganggu. Maka seseorang harus melakukan hal sebaliknya, dan tidak mengembangkan investigasi terhadap Dhamma, usaha dan riang, sebaliknya mengembangkan ketenangan, samādhi dan ketenang-

<sup>113</sup> Lihat juga VsM.iv.62 ‘*Dasa-Vidha-Appanā Kosallam*’ (‘Sepuluh Jenis Keahlian dalam Jhāna’) PP.iv.45-49, dan VsMṬ.ibid.

seimbangan. Demikian pikiran yang guncang dan terganggu menjadi terkendali dan tenang.

Ini adalah bagaimana lima daya pengendali, dan tujuh faktor pencerahan menjadi seimbang.

#### BAGAIMANA ANDA MENCAPAI JHĀNA

Ketika lima daya pengendali: keyakinan, usaha, sati, samādhi dan pemahaman terkembangkan secara memadai, samādhi akan melampaui samādhi jelang, menuju ke jhāna. Ketika anda mencapai jhāna, pikiran anda akan mengetahui *paṭibhāga-nimitta* tanpa interupsi. Ini dapat berlangsung selama beberapa jam, bahkan sepanjang malam atau sepanjang hari.

Ketika pikiran anda secara berkesinambungan fokus terhadap *paṭibhāga-nimitta* selama satu atau dua jam, anda harus mencoba untuk mengamati areal di sekitar jantung di mana pikiran bhavaṅga berada, itu adalah rūpa jantung. Pikiran bhavaṅga ialah terang dan bercahaya, dan *Aṭṭha-Kathā* menjelaskan itu adalah pintu-pikiran (*mano-dvāra*). Jika anda mencoba berkali-kali, lagi dan lagi, anda secara bertahap akan mencermati keduanya, pintu-pikiran (bhavaṅga) dan *paṭibhāga-nimitta* karena ia muncul di sana. Kemudian anda harus mencermati lima faktor jhāna satu per satu. Dengan latihan yang berkesinambungan, anda akan sanggup mencermati mereka semua sekaligus. Dalam an·āpāna·sati, lima faktor jhāna ialah:

- 1) Penerapan (*vitakka*): mengarahkan dan menempatkan pikiran pada an·āpāna *paṭibhāga-nimitta*.
- 2) Keberlangsungan (*vicāra*): mempertahankan pikiran pada an·āpāna *paṭibhāga-nimitta*.
- 3) Riang (*pīti*): menyukai an·āpāna *paṭibhāga-nimitta*.
- 4) Bahagia (*sukha*): kebahagiaan terhadap an·āpāna *paṭibhāga-nimitta*.
- 5) Satu-pemusatan (*ek-aggatā*): satu-pemusatan pikiran terhadap an·āpāna *paṭibhāga-nimitta*.



**Catatan lanjutan untuk Tabel Ia ‘Proses Pencapaian Jhāna’**

- Prosedur untuk proses pencapaian jhāna ialah:
  - 1) Pikiran Pengarah pintu kesadaran: ia mengambil pertanda padanan (*paṭibhāga-nimitta*) sebagai objek dari subjek meditasi.
  - 2-4) Tiga dorongan persiapan dengan objek yang sama:
    - (i) Pengetahuan Persiapan (ii) Jelang (iii) Penyesuaian Penerapan, keberlangsungan, riang, bahagia dan satu-pemusatan dari tiga dorongan (*javana*) adalah lebih kuat dibanding pikiran lingkup indriawi normal. Oleh karena itu, mereka mempersiapkan jalan menuju jhāna, sedang berada dalam penjelangan jhāna, dan menyesuaikan kepada pikiran sebelumnya, dan Perubahan Silsilah berikutnya. (Bagi mereka yang memiliki daya tajam, pikiran persiapan tidak muncul: hanya terdapat tiga dorongan persiapan.)
  - 5) Pengetahuan Perubahan Silsilah: ia menandai transisi dari pikiran silsilah terbatas (*paritta-gotta*) dari pikiran lingkup indriawi ke silsilah agung (*mah-aggata-gotta*), dari pikiran jhāna lingkup materi halus atau tanpa materi.
  - 6) Pikiran dorongan jhāna (formasi mental (*saṅkhārā*)), dengan objek yang sama; setiap pengenalan memperkuat yang berikutnya.<sup>114</sup> Jumlah dorongan jhāna bergantung kepada seberapa lama pencapaian jhāna berlangsung, yang tergantung kepada latihan dan keahlian yogi: ia dapat berlangsung sepersekian detik, ia dapat berlangsung satu jam, ia dapat berlangsung beberapa hari. Yogi yang telah mengembangkan lima kefasihan dari jhāna sebelumnya akan menentukan seberapa lama pencapaian jhāna akan berlangsung. Tetapi bagi pemula, saat pertama mencapai jhāna, maka hanya muncul satu pikiran jhāna.
 

Prosedur yang sama ini berlaku pada saat seseorang memasuki Pencapaian Phala Melampaui Duniawi.<sup>115</sup>
- Pada proses lima-pintu dan pintu-pikiran lingkup indriawi, semuanya adalah sama, tetapi di proses pencapaian jhāna (yang merupakan salah satu dari lingkup materi halus atau tanpa materi) dorongannya adalah berbeda. Dorongan kelima, yang merupakan pikiran jhāna sesungguhnya, tidak hanya satu, tetapi bertriliun triliun dan semuanya sama adanya. Jika seseorang berada di dalam jhāna yang sama untuk durasi yang lebih panjang, jumlah dari dorongan kelima tak terkira banyaknya.
- Yogi memasuki pencapaian jhāna selaras dengan cara pikiran tersebut disampaikan (*yath-ābhinihāra-vasena*): yogi menentukan jhāna mana yang akan dicapai.
- Kamma baik dari pencapaian jhāna menjadi kamma baik berat bila ia dipertahankan hingga ke proses pikiran jelang kematian.

<sup>114</sup> Untuk formasi-mental dari masing-masing pikiran jhāna, lihat ‘Bagaimana Anda Mencermati Proses pikiran Jhāna’, hal.177.

<sup>115</sup> Lihat ‘Anda Mengetahui dan Melihat Nibbāna’, hal.249.



Faktor jhāna secara bersama dinamakan jhāna. Ketika anda baru saja mulai berlatih jhāna, anda seharusnya berlatih memasuki jhāna untuk waktu yang panjang, dan tidak menghabiskan terlalu banyak waktu mencermati faktor jhāna. Anda harus mengembangkan kefasihan (*vasībhāva*) dari jhāna.

Terdapat lima jenis kefasihan:

- 1) Untuk memasuki jhāna kapanpun dikehendaki.
- 2) Untuk bertekad (*adhīṭṭhāna*) berdiam dalam jhāna selama waktu yang ditetapkan, dan sesuai dengan apa yang ditekadkan.
- 3) Untuk keluar dari jhāna sesuai waktu yang dikehendaki.
- 4) Untuk mengarahkan kesadaran kepada faktor jhāna.
- 5) Untuk meninjau faktor jhāna.<sup>116</sup>

Di dalam ‘*Pabbateyya-Gāvī*’ sutta dari *Āṅguttara-Nikāya*,<sup>117</sup> Sang Buddha berkata seseorang tidak seharusnya beranjak menuju ke jhāna kedua sebelum fasih akan jhāna pertama. Beliau menjelaskan bahwa jika seseorang tidak fasih terhadap jhāna pertama sepenuhnya, dan mencoba menuju ke jhāna yang lebih tinggi, ia akan kehilangan jhāna pertama, sama halnya tidak sanggup untuk mencapai jhāna lainnya. Seseorang akan kehilangan semua jhāna tersebut.

Ketika anda telah fasih akan jhāna pertama, anda dapat melanjutkan ke jhāna kedua. Anda perlu untuk memasuki jhāna pertama yang anda telah familiar, keluar darinya, merenungkan kecacatannya, dan renungkan nilai lebih dari jhāna kedua. Yaitu: jhāna pertama dekat dengan lima rintangan, dan memiliki faktor jhāna yang kasar berupa penerapan dan keberlangsungan, sehingga membuatnya kurang tenang dibandingkan dengan jhāna kedua, di mana tanpa adanya penerapan dan keberlangsungan. Jadi, kini dengan tanpa kemauan terhadap dua faktor jhāna, dengan kemauan hanya terhadap riang, bahagia dan satu-pemusatan, anda sekali lagi harus fokus pada *patibhāga-nimitta*, dan mencapai jhāna pertama. Ketika anda keluar dari jhāna pertama, dan sekali lagi meninjau faktor jhāna dengan sati dan penuh kesadaran, dua faktor jhāna yaitu faktor penerapan dan keberlangsungan akan tampak kasar bagi anda, sementara riang, bahagia dan satu-pemusatan tampak

---

<sup>116</sup> Pengarahan dan peninjauan muncul di proses pintu-pikiran (*mano-dvāra-vūthi*) yang sama. Pengarahan dilakukan oleh pikiran pengarah pintu-pikiran (*mano-dvār-āvajjana*), yang di mana disini mengambil salah satu dari lima faktor jhāna sebagai objek. Ia diikuti oleh empat, lima, enam, atau tujuh pikiran dorongan peninjauan yang memiliki objek yang sama. Untuk detail, lihat tabel ‘1b: Proses Pintu-Pikiran’, hal.181.

<sup>117</sup> A.IX.I.iv.4 ‘Sutta Sapi Gunung’, juga dinamakan ‘*Gāvī-Upamā-Suttam*’ (‘Sutta Perumpamaan Sapi’).

damai. Jadi, untuk membuang faktor yang kasar dan mendapatkan faktor yang damai, anda sekali lagi harus fokus kepada *paṭibhāga-nimitta*.

Dengan cara demikian anda akan sanggup untuk mencapai jhāna kedua, yang hanya memiliki tiga faktor, riang, bahagia, dan satu-pemusatan. Anda kemudian harus mengembangkan lima kefasihan terhadap jhāna kedua.

Ketika anda telah sukses, dan ingin mengembangkan jhāna ketiga, anda harus keluar dari jhāna kedua yang anda telah familiar, renungkan kecacatannya, dan renungkan nilai lebih dari jhāna ketiga. Yaitu: jhāna kedua dekat dengan jhāna pertama, yang memiliki faktor jhāna yang kasar berupa penerapan dan keberlangsungan. Dan jhāna kedua sendiri memiliki faktor jhāna riang,<sup>118</sup> membuatnya kurang tenang dibanding jhāna ketiga, yang tanpa riang. Jadi, kini tanpa kemauan terhadap faktor jhāna yang kasar, kemauan hanya untuk faktor jhāna yang damai, anda sekali lagi harus fokus pada *paṭibhāga-nimitta*, dan mencapai jhāna kedua. Ketika anda keluar dari jhāna kedua, dan sekali lagi meninjau faktor jhāna, faktor jhāna riang akan tampak kasar bagi anda, sementara bahagia dan satu-pemusatan tampak damai. Jadi, untuk membuang faktor jhāna kasar dan memperoleh faktor yang damai, anda harus sekali lagi fokus terhadap *paṭibhāga-nimitta*. Dengan cara demikian anda akan sanggup untuk mencapai jhāna ketiga, yang hanya memilih bahagia dan satu-pemusatan. Anda kemudian harus mengembangkan lima kefasihan terhadap jhāna ketiga.

Ketika anda telah sukses, dan ingin mengembangkan jhāna keempat, anda harus keluar dari jhāna ketiga yang anda telah familiar, renungkan kecacatannya, dan renungkan nilai lebih dari jhāna keempat. Yaitu, jhāna ketiga dekat dengan jhāna kedua, yang memiliki faktor jhāna riang. Dan jhāna ketiga sendiri memiliki faktor jhāna kasar yaitu bahagia, membuatnya kurang tenang dibanding jhāna keempat, yang tanpa bahagia. Kini dengan kemauan untuk mencapai jhāna keempat, anda sekali lagi harus fokus pada *paṭibhāga-nimitta* dan mencapai jhāna ketiga. Ketika anda sekarang keluar dari jhāna ketiga, dan meninjau faktor jhāna kembali, faktor jhāna bahagia akan tampak kasar bagi anda, sementara kenetralan dan satu-pemusatan akan tampak damai. Jadi, dengan tujuan membuang faktor kasar dan mendapatkan faktor yang damai, sekali lagi anda harus fokus kepada *paṭibhāga-nimitta*. Demikian

---

<sup>118</sup> Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw menjelaskan bahwa faktor jhāna riang (*pīti*) adalah faktor kontributor terhadap penumbuhan kemelekatan terhadap kebahagiaan jhāna (*jhāna-sukha*), yang dimana, karena objek tersebut sangat halus, tidak dapat berkembang menjadi kebahagiaan indriawi (*rāga*); ia hanya halus (*pīṭha*).

anda akan sanggup untuk mencapai jhāna keempat, yang hanya memiliki kenetralan dan satu-pemusatan. Kemudian anda harus mengembangkan kefasihan dari jhāna keempat.

Dengan pencapaian jhāna keempat, nafas akan berhenti sepenuhnya. Ini memenuhi tingkatan keempat dari pengembangan ān-āpānā-sati:

- [4] **‘Menenangkan formasi-tubuh, Saya akan bernafas masuk’**: demikian ia latih.  
**‘Menenangkan formasi-tubuh, Saya akan bernafas keluar’**: demikian ia latih.

Tingkatan ini bermula sebelum nimitta muncul, dan seiring dengan samādhi meningkat melalui empat jhāna, nafas berubah menjadi semakin tenang dan tenang hingga ia berhenti di jhāna keempat. Empat jhāna juga dinamakan jhāna lingkup materi halus (*rūp-āvacara-jhāna*), karena mereka dapat menyebabkan keberadaan kembali di alam materi halus. Tetapi disini kita tidak menyemangati anda untuk mengembangkan jhāna demi pencapaian keberadaan kembali di alam materi halus semata, tetapi untuk menggunakan mereka dalam mengembangkan pengembangan vipassanā.

Ketika seorang yogi telah mencapai jhāna keempat dengan menggunakan ān-āpānā-sati, dan telah mengembangkan lima kefasihan, cahaya samādhi adalah terang, benderang dan cemerlang, dan dia dapat menuju ke pengembangan vipassanā jika dia menginginkannya. Di sisi lain, yogi dapat melanjutkan untuk mengembangkan pengembangan samatha lainnya. Itu akan menjadi subjek dari perbincangan kita berikutnya, yang dinamakan, bagaimana anda mengembangkan meditasi samatha terhadap tiga puluh dua bagian tubuh, kerangka, dasa kasiṇa, dsb.

## TANYA DAN JAWAB 1

**Tanya 1.1** Bagaimana kita memutuskan kapan untuk beranjak dari satu tingkatan ke tingkatan lainnya pada empat tingkatan dari ān-āpāna-sati?

**Jawab 1.1** Sang Buddha mengajarkan ān-āpāna-sati langkah demi langkah: nafas panjang, nafas pendek, keseluruhan nafas dan nafas halus hanya untuk pengertian sederhana. Pada saat praktek sesungguhnya, semua dari empat tingkatan ini dapat muncul di waktu yang sama.

Kemudian, jika anda sanggup fokus pada keseluruhan nafas panjang dan keseluruhan nafas pendek selama sekitar satu jam, kemudian (seiring dengan samādhi anda meningkat) nafas akan secara sendirinya menjadi halus, dan anda dapat menggantinya dengan fokus ke nafas yang halus. Ketika nafas halusnya panjang, anda harus mencoba untuk mengetahui keseluruhan nafas halus yang panjang: ketika nafas halus tersebut pendek, anda harus mencoba untuk mengetahui keseluruhan nafas halus yang pendek.

Jika nafas tidak menjadi halus sendirinya, anda harus fokus padanya (perhatian (*manāsikāra*)) dengan keputusan bahwa ia seyogyanya menjadi halus.<sup>119</sup> Dengan demikian ia akan menjadi halus, tetapi anda jangan secara sengaja membuat nafasnya menjadi halus, juga tidak membuatnya panjang atau pendek secara sengaja; hanya putus saja bahwa ia seyogyanya menjadi tenang. Dengan demikian, nafas panjang, nafas pendek, keseluruhan nafas dan nafas halus, empat tingkatan tersebut semuanya tercakup dalam satu fase.

Pada permulaan dari tingkatan keempat, nafas berubah menjadi sangat halus. Ia tidaklah lenyap sepenuhnya. Nafas menjadi lenyap sepenuhnya hanya pada saat jhāna keempat. Ini adalah tingkatan paling halus.

**Tanya 1.2** Apakah penting, untuk memiliki nimitta dalam meditasi?

**Jawab 1.2** Pada beberapa subjek meditasi bidang kerja (*kammaṭṭhāna*), seperti ān-āpāna-sati, kasiṇa dan pengembangan ketidakindahan, nimitta adalah penting adanya. Jika seseorang ingin mencapai jhāna pada subjek meditasi lainnya, seperti Perenungan Akan Sang Buddha (*Buddh-Ānussati*), untuk memiliki nimitta adalah tidak memungkinkan. Dalam pengembangan mettā (*mettā-bhāvanā*), pendobrakan sekat dinamakan nimitta.<sup>120</sup>

**Tanya 1.3** Beberapa mengatakan bahwa ketika berlatih ān-āpāna-sati jiwa mereka keluar dari tubuh. Apakah itu benar, atau mereka berada di jalan yang salah?

---

<sup>119</sup> Untuk lebih rinci mengenai menenangkan nafas, lihat hal.38.

<sup>120</sup> Hanya sebuah penamaan, pada dasarnya ia bukanlah nimitta.

**Jawab 1.3** Pikiran yang terfokuskan biasanya dapat menghasilkan nimitta. Ketika samādhi dalam, kuat dan bertenaga, kemudian dikarenakan persepsi yang berbeda, nimitta yang berbeda muncul. Sebagai contoh, jika anda ingin nimitta tersebut panjang, ia akan menjadi panjang; jika anda ingin ia pendek, ia akan menjadi pendek; jika anda ingin ia menjadi bundar, ia akan menjadi bundar; jika anda ingin ia menjadi merah, ia akan menjadi merah. Jadi, persepsi yang bervariasi bisa muncul ketika berlatih ān-āpāna-sati. Anda bisa saja beranggapan diri anda di luar tubuh. Ini hanya sekedar kreasi pikiran saja, bukan karena jiwa. Ini bukanlah masalah. Abaikan saja, dan kembali untuk sati kepada nafas anda.

Hanya ketika anda mencermati paramattha-nāma-rūpa secara internal dan eksternal, anda dapat mengatasi masalah mengenai jiwa tersebut: anda tidak akan menemukan jiwa di manapun. Jadi anda perlu mengurai kepadatan (*ghana*) dari nāma-rūpa, dan merealisasi paramattha-nāma-rūpa.

*Nānādhātuyo vinibbhujitvā ghanavinibbhoge kate anattalakkhaṇaṃ yāthāvasarasato upaṭṭhāti.*

Ketika kepadatan suatu kesatuan diuraikan menjadi elemen yang berlainan, kealamiahannya sebenarnya dari karakteristik tanpa aku (*an-atta-lakkhaṇa*) akan muncul.<sup>121</sup>

Dikarenakan adanya persepsi akan kepadatan, maka persepsi akan jiwa muncul.

Sehubungan dengan rūpa, terdapat tiga jenis kepadatan (*ghana*):<sup>122</sup>

- 1) Kepadatan kesinambungan (*santati-ghana*): karena rūpa terlihat bagaikan satu kepadatan kesinambungan, suatu keseluruhan yang berkelanjutan, seseorang bisa saja berpikiran badan atau anggota tubuhnya memiliki eksistensi yang sebenarnya. Dan orang akan berpikir diri yang sama, pikiran yang sama, kesadaran murni yang sama, dsb., yang ‘bermigrasi’ dari keberadaan ke keberadaan, mengambil bentuk yang berbeda. Untuk mengatasi delusi tersebut, kita perlu mengatasi kepadatan yang terlihat dari jasmani. Kita perlu untuk mengetahui bahwa tubuh terdiri atas rūpa-kalāpa yang muncul dan padam. Dengan demikian, kita melihat bahwa kalāpa tidak memiliki kesinambungan; segera setelah ia muncul, ia padam. Tiada

<sup>121</sup> VsM.xx.739 ‘*Upakkilesa-Vimutta-Udaya-Bbaya-Nāṇa-Kathā*’ (‘Diskusi Bebas Kecacatan Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman’) PP.xxi.4

<sup>122</sup> Di dalam VsM.xi.306 ‘*Catu-Dhātu-Vavatthāna-Bhāvanā-Vaṇṇanā*’ (‘Deskripsi Pengembangan Penetapan Empat Elemen’) PP.xi.30, referensi dikutip dari perumpamaan Sang Buddha mengenai seorang penjagal yang menjagal seekor sapi dan memotongnya menjadi potongan demi potongan: di dalam D.ii.9 ‘*Mahā-Sati-Paṭṭhāna-Suttam*’ (‘Sutta Besar Landasan Sati’), dan M.I.i.10 ‘*Sati-Paṭṭhāna-Suttam*’ (‘Sutta Landasan Sati’). *Ṭīkā* terhadap bagian ini menjelaskan bagaimana hal tersebut melibatkan penguraian tiga jenis kepadatan.

waktu bagi kalāpa untuk pergi ke manapun, tidak dari keberadaan ke keberadaan, tidak bahkan dari detik ke detik.

- 2) Kepadatan gerombol (*samāha-ghana*): dikarenakan rūpa terlihat sebagai suatu kesatuan gerombol, seseorang bisa saja berpikir bahwa kalāpa adalah paramattha-rūpa. Dan orang bisa saja berpikiran itu adalah diri sendiri. Untuk mengatasi delusi ini, kita perlu untuk mengatasi kepadatan yang tampak dari masing-masing kalāpa: kita perlu untuk menganalisa masing-masing jenis kalāpa. Dengan demikian, kita melihat bahwa kalāpa tersusun atas elemen: elemen tanah, elemen air, elemen api, elemen angin, warna, bau, rasa, sari nutrisi, daya vital, dsb. Tiada kesatuan gerombol di manapun.
- 3) Kepadatan fungsi (*kicca-ghana*): dikarenakan pemahaman yang tidak memadai mengenai paramattha-rūpa, seseorang akan berpikiran elemen berada pada diri, bagaikan benih dan tanaman berada pada tanah. Untuk mengatasi delusi ini, kita perlu untuk melihat bahwa setiap elemen memiliki karakteristik (*lakkhaṇa*), fungsi (*rasa*), manifestasi (*paccupaṭṭhāna*), dan sebab terdekat (*padatṭhāna*) mereka masing-masing: ini tidak bergantung kepada hal eksternal lainnya seperti diri.

Bagaimana anda mengurai kepadatan rūpa? Pada awalnya, anda harus mencermati rūpa-kalāpa. Kemudian anda harus menganalisa rūpa-kalāpa yang berbeda-beda, dan lihatlah bahwa mereka terdiri dari jenis rūpa yang berbeda, dimana pada setiap rūpa-kalāpa terdapat delapan jenis rūpa paling sedikitnya. Kemudian anda perlu menganalisa setiap jenis dari rūpa. Tanpa melakukannya persepsi akan diri tidak akan menghilang.

Demikian pula, tanpa mengurai kepadatan nāma, persepsi akan jiwa tidak akan hilang. Sebagai contoh, ketika pikiran anda mengembara, anda bisa saja berpikir pikiran yang mengembara adalah jiwa anda.

Terdapat empat jenis kepadatan di setiap proses pikiran yang perlu diurai dengan pengetahuan vipassanā.<sup>123</sup>

- 1) Kepadatan kesinambungan (*santati-ghana*): karena nāma terlihat seperti satu kepadatan kesinambungan, satu kesatuan yang berkesinambungan, seseorang bisa saja berpikir itu adalah ‘pikiran’ yang sama yang mengenali objek melalui mata, telinga, hidung, lidah, jasmani dan pikiran. Dan seseorang bisa berpikiran itu adalah diri yang sama, ‘pikiran’ yang sama, ‘kesadaran murni’ yang sama, dsb., yang ‘bermigrasi’ dari keberadaan ke keberadaan, memasuki tubuh yang

<sup>123</sup> VsMT.xxi.739 ‘*Upakkilesa-Vimutta-Udaya-Bbaya-Nāṇa-Kathā-Vaṇṇanā*’ (‘Penjelasan akan Deskripsi Bebas Kecacatan Pengetahuan Kemunculan&Kepadaman’)

berbeda-beda. Dan di keberadaan yang sekarang, seseorang bisa berpikiran pikiran seseorang berkelana keluar dari tubuh. Untuk mengatasi delusi ini, kita perlu untuk mengurai kepadatan pikiran yang tampak. Kita perlu untuk melihat bahwa pengenalan terjadi melalui cara proses pikiran yang muncul dan padam. Dengan demikian, kita melihat bahwa pikiran tidak memiliki kesinambungan; ia padam segera setelah muncul. Tidak ada waktu bagi pikiran untuk pergi ke manapun, tidak dari keberadaan ke keberadaan, bahkan tidak dari detik satu ke detik berikutnya.

- 2) Kepadatan gerombol (*samūha-ghana*): karena nāma terlihat seperti kesatuan gerombol, seseorang bisa saja berpikir bahwa ialah kesadaran murni yang mengenali objek. Dan seseorang bisa saja berpikiran itu adalah diri seseorang. Untuk mengatasi delusi ini, kita perlu untuk mengurai kepadatan yang tampak dari setiap jenis pikiran di masing-masing proses pikiran. Dengan demikian, kita melihat bahwa pikiran terdiri atas pikiran itu sendiri dan sejumlah faktor mental, seperti perasaan, persepsi dan kehendak, dan penerapan, keberlangsungan, atau benci, delusi, pandangan salah, kesombongan dan keraguan, atau tanpa serakah, tanpa benci, tanpa delusi, bahagia, sati, keyakinan dan Pandangan Benar. Tiada kesatuan gerombol di manapun.
- 3) Kepadatan fungsi (*kicca-ghana*): karena pemahaman yang tidak memadai mengenai paramattha-nāma, seseorang bisa saja berpikiran elemen-elemen tersebut berada pada diri, seperti biji-bijian dan tanaman berada pada tanah. Untuk mengatasi delusi ini, kita perlu untuk melihat bahwa setiap pikiran dan faktor mental penyerta memiliki karakteristik, fungsi, manifestasi dan sebab terdekat mereka masing-masing: ia tidak bergantung kepada hal eksternal lain seperti diri.
- 4) Kepadatan subjek (*ārammaṇa-ghana*): setelah menembus tiga kepadatan sebelumnya, seseorang bisa saja berpikir seperti, ‘Saya melihat paramattha-nāma-rūpa’, atau, “diri yang mengetahui” melihat paramattha-nāma-rūpa.’<sup>124</sup> Untuk mengatasi delusi ini, kita perlu untuk mengurai tiga jenis kepadatan pada proses pikiran vipassanā yang menembus tiga jenis kepadatan dengan pengetahuan vipassanā berikutnya. Kita perlu untuk melihat bahwa nāma tersebut yang merupakan objek dari pengetahuan vipassanā kita juga merupakan

---

<sup>124</sup> Variasi lainnya dari delusi ini bisa saja, sebagai contoh, ‘si penahu mengetahui’, ‘si pelaku mengetahui’, ‘yang mengetahui tahu’, dsb. Seseorang bisa juga berpikir ‘paramattha nāma dan rūpa berubah, tetapi “pikiran yang mengetahui” tidak berubah’.

subjek dari pengetahuan vipassanā: ia menembus tiga jenis kepadatan nāma, ia juga merupakan subjek yang memiliki objek.

Dan bagaimana anda mengurai kepadatan nāma? Sebagai contoh, proses pintu-pikiran dari samādhi jelang yang mengambil ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta* sebagai objek.

Proses pikiran demikian memiliki satu pikiran pengarah pintu-pikiran dan tujuh pikiran dorongan (*javana*). Di pikiran pengarah pintu-pikiran terdapat dua belas formasi-mental dan di setiap saat dorongan terdapat tiga puluh empat formasi-mental.

Jika anda mengurai empat jenis kepadatan nāma dengan cara demikian, anda hanya akan melihat kemunculan dan kepadatan dari nāma dan faktor mental penyerta mereka dengan kecepatan luar biasa.

Dengan persepsi a-nicca seperti demikian, seseorang tidak bisa lagi berpikiran bahwa pikiran dia adalah jiwanya, karena dengan persepsi a-nicca tersebut muncullah persepsi an-atta. Seperti yang Sang Buddha sebutkan di dalam ‘*Meghiya*’ sutta:<sup>125</sup>

*Anicca-saññino meghiya an-atta-saññā saṅghāti.*

**Bagi mereka yang memiliki pengetahuan vipassanā yang kuat akan ketidakkekalan, pengetahuan vipassanā akan tanpa aku juga akan muncul dengan jelas.**

**Tanya 1.4** Darimanakah ān-āpāna-nimitta datang? Apa yang membuatnya muncul?

**Jawab 1.4** Hampir semua pikiran yang muncul bergantung kepada rūpa jantung, menghasilkan nafas. An-āpāna-nimitta sesungguhnya datang dari nafas. Tetapi tidak semua pikiran menghasilkan nimitta. Hanya pikiran yang terfokuskan dengan dalam akan menghasilkan nimitta. Oleh karena itu, nafas yang dihasilkan oleh pikiran yang dalam dan terfokuskan membuat ān-āpāna-nimitta muncul. Jika nimitta jauh dari lubang hidung, itu bukan nimitta sesungguhnya. Nimitta dapat muncul dikarenakan samādhi, tetapi tidak selalu merupakan ān-āpāna-nimitta yang sebenarnya. Jika nimitta menghasilkan jhāna, kita menamakannya ān-āpāna-nimitta. Tetapi jika tidak menghasilkan jhāna, itu bukanlah ān-āpāna-nimitta yang sebenarnya. Jika anda fokus terhadap nimitta itu, jhāna tidaklah muncul. Biasanya samādhi tidak akan menjadi kuat dan dalam. Jika anda mengambil nimitta tersebut sebagai objek, ia akan hilang dengan segera.

**Tanya 1.5** Apa sajakah tujuh tingkatan pemurnian dan enam belas pengetahuan vipassanā ?

**Jawab 1.5** Tujuh tingkatan dari Pemurnian adalah:

- 1) Pemurnian Sīla (*Sīla-Visuddhi*)

<sup>125</sup> U.iv.1 (dan juga A.IX.I.3)



- 2) Pemurnian Pikiran (*Citta-Visuddhi*)
- 3) Pemurnian Pandangan (*Diṭṭhi-Visuddhi*)
- 4) Pemurnian Mengatasi Keraguan (*Kaṅkhā-Vitarāṇa-Visuddhi*)
- 5) Pemurnian Pengetahuan & Penglihatan akan Magga & Bukan Magga (*Magga-Āmagga-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi*)
- 6) Pemurnian Praktek Pengetahuan & Penglihatan (*Paṭipadā-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi*)
- 7) Pemurnian Pengetahuan & Kebijaksanaan (*Ñāṇa-Dassana-Visuddhi*)

Dan enam belas pengetahuan vipassanā ialah:

- 1) Pengetahuan Pendefinisian Nāma-Rūpa (*Nāma-Rūpa-Pariccheda-Ñāṇa*)
- 2) Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya-Pariggaha-Ñāṇa*)
- 3) Pengetahuan Pemahaman (*Sammasana-Ñāṇa*)
- 4) Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman (*Udaya-bbaya-Ñāṇa*)
- 5) Pengetahuan Kelenyapan (*Bhaṅga-Ñāṇa*)
- 6) Pengetahuan akan Teror (*Bhaya-Ñāṇa*)
- 7) Pengetahuan akan Bahaya (*Ādīnava-Ñāṇa*)
- 8) Pengetahuan akan Ketidakminatan (*Nibbidā-Ñāṇa*)
- 9) Pengetahuan akan Hasrat untuk Pembebasan (*Muñcitu-kamyatā-Ñāṇa*)
- 10) Pengetahuan Perenungan (*Paṭisaṅkhā-Ñāṇa*)
- 11) Pengetahuan Kedataran Terhadap Formasi (*Saṅkhā-ūpekkhā-Ñāṇa*)
- 12) Pengetahuan Penyesuaian (*Anuloma-Ñāṇa*)
- 13) Pengetahuan Perubahan Silsilah (*Gotrabhu-Ñāṇa*)
- 14) Pengetahuan Magga (*Magga-Ñāṇa*)
- 15) Pengetahuan Phala (*Phala-Ñāṇa*)
- 16) Pengetahuan Peninjauan (*Paccavekkhaṇa-Ñāṇa*)

Kini anda telah mengetahui nama-nama dari pengetahuan vipassanā: pernahkah anda mengalaminya? Tidak. Itulah kenapa hanya memiliki pengetahuan teoritis semata tidaklah cukup; anda harus berlatih dengan usaha besar untuk merealisasi mereka juga.

[Di akhir dari perbincangan ini, Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw menambahkan opini mengenai lima rintangan seperti berikut ini.]

Sekarang marilah kita secara ringkas mendiskusikan lima rintangan (*nīvaraṇa*):

- |   |   |
|---|---|
| 1) kemauan indriawi ( <i>kāma-cchanda</i> ) | 4) ricuh&resah ( <i>uddhacca-kukkucca</i> ) |
| 2) keinginan buruk ( <i>byāpāda</i> )       | 5) keraguan ( <i>vicikicchā</i> )           |
| 3) malas&lamban ( <i>thina-middha</i> )     |   |

Rintangan pertama, kemauan indriawi (*kāma-cchanda*), adalah keinginan terhadap harta atau orang. Ini adalah kemauan terhadap objek indriawi.

Sebagai contoh, anda bisa memiliki kemelekatan terhadap kuṭi<sup>126</sup> atau kamar anda. Ketika bermeditasi anda berpikiran, ‘Oh, akan bagus sekali jika kuṭi saya indah.’ Atau anda bisa berpikiran, ‘Oh, akan bagus sekali jika seluruh ruangan tersebut menjadi milikku!’ Jika anda dikuasai oleh kemauan indriawi, anda tidak akan sanggup untuk fokus dengan baik terhadap objek meditasi anda. Anda harus mengusahakan sati yang kuat dan membuat usaha untuk berhenti memunculkan nafsu indriawi.

Rintangan kedua ialah keinginan buruk (*byāpāda*). Ini adalah kebencian atau ketidakpuasan terhadap orang atau hal-hal. Sebagai contoh, jika yogi di sebelah anda, ketika duduk, menimbulkan kegaduhan karena jubah yang dia kenakan, anda bisa menjadi marah dan berpikir, ‘Oh, kenapa dia berisik sekali!!’ Jika pikiran anda dikuasai oleh kebencian atau ketidakpuasan, anda tidak akan sanggup fokus dengan baik terhadap objek meditasi anda juga.

Rintangan ketiga adalah malas dan lamban (*thina-middha*). Jika pikiran lemah, atau tidak tertarik terhadap objek meditasi, malas dan lamban akan muncul. Akan tetapi, terkadang malas dan lamban bisa saja disebabkan kelelahan, sakit atau kekurangan istirahat.

Rintangan keempat ialah ricuh dan resah (*uddhacca-kukkucca*). Jika pikiran anda ricuh, ia akan seperti onggokan abu yang dilempari batu, melayang dan berhamburan. Pikiran berhamburan. Ketika bermeditasi, anda tidak seharusnya menyantaukan pikiran, dan membiarkannya lari dari objek meditasi anda. Jika anda melakukannya, kericuhan akan muncul. Resah adalah menyesali perbuatan buruk yang telah dilakukan, dan perbuatan baik yang tidak dilakukan di waktu yang lalu. Disini juga, anda perlu untuk mengusahakan agar pikiran anda disertai dengan sati yang gigih, dan membuat suatu usaha besar untuk berhenti memunculkan kericuhan dan keresahan.

Rintangan kelima ialah keraguan (*vicikicchā*). Yaitu memiliki keraguan dalam delapan hal:

- 1) Sang Buddha
- 2) Sang Dhamma
- 3) Sang Saṅgha
- 4) Tiga pelatihan: *sīla*, *samādhi* dan *paññā*.
- 5) Lima kelompok lampau (*khandha*), yaitu keberadaan lampau.
- 6) Lima kelompok mendatang, yaitu keberadaan mendatang.
- 7) Keduanya, kelompok lampau dan mendatang, yaitu keberadaan lampau dan mendatang.
- 8) Paṭicca-samuppāda, yang mencakup lima kelompok masa sekarang.

<sup>126</sup> *Kuṭi* merupakan hunian monastik bagi seseorang, berupa ruangan atau pondok

Jika anda memiliki keraguan mengenai pelatihan samādhi, anda tidak akan sanggup untuk bermeditasi dengan baik. Sebagai contoh, anda bisa saja berpikir: ‘Apakah mungkin untuk mencapai jhāna melalui ān-āpāna-sati? Dapatkah jhāna dicapai hanya dengan memfokuskan pada ān-āpāna-nimitta?’

Lima rintangan adalah lawan dari jhāna samādhi.

BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN JHĀNA  
PADA SUBJEK-SUBJEK LAINNYA

Di dhammadesanā sebelumnya kita mendiskusikan bagaimana mengembangkan subjek meditasi ān-āpāna-sati hingga jhāna keempat, dan bagaimana mengembangkan lima kefasihan. Seperti yang telah didiskusikan, cahaya dari samādhi kemudian menjadi terang, cemerlang dan benderang, yang berarti, jika yogi menginginkannya, dia sanggup beranjak ke pengembangan vipassanā.

Tetapi pada poin tersebut, seorang yogi juga dapat berlanjut untuk mengembangkan meditasi samathanya lebih lanjut. Hari ini, kita akan mendiskusikan bagaimana mengembangkan subjek samatha lainnya: pengembangan terhadap tiga puluh dua bagian tubuh, kerangka, dasa kasīṇa, dsb.

BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN MEDITASI TIGA PULUH DUA BAGIAN TUBUH

Jika anda ingin mengembangkan tiga puluh dua bagian tubuh, pertama kali anda coba untuk mendirikan ān-āpāna jhāna keempat hingga cahayanya menjadi terang, cemerlang dan benderang. Anda kemudian menggunakan cahaya tersebut untuk mencermati tiga puluh dua bagian tubuh, satu per satu. Tiga puluh dua bagian tubuh adalah dua puluh bagian dengan elemen tanah yang dominan, dan dua belas bagian dengan elemen air yang dominan. Dua puluh bagian dari elemen tanah seharusnya dicermati lima per lima dalam empat set:

I	II	III	IV
1. rambut	6. otot	11. jantung	16. usus
2. bulu badan	7. urat	12. hati	17. selaput pada
3. kuku	8. tulang	13. selaput	usus <sup>127</sup>
4. gigi	9. sumsum	14. limpa	18. isi lambung
5. kulit	10. ginjal	15. paru-paru	19. feses
			20. otak

---

<sup>127</sup> SELAPUT: selaput putih, mirip jaring yang memisahkan bagian-bagian otot yang berbeda di seluruh tubuh; SELAPUT PADA USUS: pengikat pada usus; ISI LAMBUNG: makanan yang belum dicerna; PELUMAS SENDI: minyak pelumas, minyak pada persendian.

Dua belas bagian dari elemen air seharusnya dicermati enam per enam dalam dua set:

I		II	
1. empedu	4. darah	7. air mata	10. ingus
2. dahak	5. keringat	8. minyak	11. pelumas sendi
3. nanah	6. lemak	9. air liur	12. urin

Cermati bagian-bagian sesuai urutan yang diberikan, tetapi satu demi satu. Cobalah untuk melihat pada masing-masing bagian, sejelas anda akan melihat wajah anda pada cermin yang bening.

Jika saat anda melakukannya, cahaya samādhi menjadi redup, dan bagian tubuh yang dicermati menjadi tidak jelas, anda harus membangun kembali ān-āpāna jhāna keempat, hingga cahayanya akan menjadi terang dan kuat kembali. Kemudian kembalilah untuk mencermati bagian tubuh. Lakukan hal tersebut bilamana cahaya menjadi redup.

Latihlah hingga anda sanggup melihat masing-masing bagian tubuh dengan jelas dari rambut hingga urin, dan dari urin kembali ke rambut dengan pengetahuan penembusan; teruslah berlatih hingga anda menjadi mahir.

Kemudian dengan menggunakan cahaya samādhi dan mata sembari terpejam, anda cobalah untuk mencermati makhluk hidup di sekitar. Terutama akan lebih bagus jika anda mencermati seseorang di depan anda. Cermatilah tiga puluh dua bagian tubuh pada orang atau makhluk tersebut, dari rambut hingga urin, dan dari urin kembali ke rambut. Cermatilah tiga puluh dua bagian tubuh maju dan mundur berkali-kali. Ketika anda telah sukses, cermatilah tiga puluh dua bagian sekali secara internal, yaitu pada tubuh anda sendiri, dan sekali secara eksternal, yaitu pada tubuh orang lain; lakukanlah hal tersebut berkali-kali, lagi dan lagi.

Ketika anda telah sanggup mencermati secara internal dan eksternal seperti demikian, kemampuan dari meditasi tersebut akan meningkat. Demikianlah anda mencoba untuk secara bertahap memperluas areal jangkauan anda sedikit demi sedikit, dari dekat ke jauh. Janganlah berpikiran anda tidak sanggup mencermati makhluk di tempat jauh. Dengan menggunakan cahaya cemerlang dari jhāna keempat, anda dapat melihat makhluk hidup di tempat jauh secara mudah, tidak dengan mata telanjang, tetapi dengan mata kebijaksanaan (*nāṇa-cakkhu*). Anda harus sanggup untuk memperluas jangkauan areal pencermatan anda di sepuluh arah: atas, bawah, timur, barat, utara, selatan, timur laut, tenggara, barat

laut dan barat daya. Siapa pun yang anda cermati, apakah manusia, binatang atau makhluk lainnya, di sepuluh arah tersebut, dan cermati tiga puluh dua bagian tubuh, sekali internal dan sekali eksternal, satu orang atau satu makhluk sekali lihat.

Ketika anda tidak lagi melihat pria, wanita, dewa, atau kerbau, sapi dan binatang lainnya, tetapi hanya melihat kelompok tiga puluh dua bagian tubuh, kapanpun dan dimanapun anda melihat, secara internal dan eksternal, maka bisa dikatakan anda telah sukses, mahir dan ahli dalam mencermati tiga puluh dua bagian tubuh.

#### TIGA PINTU MASUK MENUJU NIBBĀNA

Sekarang marilah kita melihat apa yang dinamakan tiga pintu masuk menuju Nibbāna. Di dalam '*Mahā-Sati-Paṭṭhāna*' sutta,<sup>128</sup> Sang Buddha mengajarkan empat landasan sati adalah jalan tunggal menuju Nibbāna. *Aṭṭha-Kathā* menjelaskan lebih lanjut bahwa terdapat tiga pintu masuk menuju Nibbāna. Mereka adalah subjek samatha dari kasiṇa warna (*vaṇṇa-kasiṇa*), pengarahannya akan kejijikan (*paṭikkūla-manasikāra*), dan kekosongan (*suññatā*) akan diri, yaitu meditasi penentuan empat elemen.<sup>129</sup>

Oleh karena itu, ketika seseorang menjadi terampil dalam mencermati tiga puluh dua bagian tubuh, secara internal dan eksternal, dia dapat memilih untuk mengembangkan salah satu dari tiga pintu masuk tersebut. Pintu masuk pertama yang akan kita bahas adalah pengarahannya akan kejijikan.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN MEDITASI KERANGKA

Untuk mengembangkan pengarahannya akan kejijikan (*paṭikkūla-manasikāra*) anda mengambil baik semua dari tiga puluh dua bagian tubuh sebagai objek atau hanya satu bagian saja. Sebagai contoh, mari kita lihat bagaimana cara berlatih meditasi kerangka, yaitu tulang yang merupakan salah satu dari tiga puluh dua bagian tubuh.

<sup>128</sup> D.ii.9 'Sutta Besar Landasan Sati' (Juga M.I.i.10)

<sup>129</sup> Pintu masuk dari kasiṇa warna disebutkan di '*Mahā Parinibbāna-Suttaṃ*' ('Sutta Besar Parinibbāna' D.ii.3), '*Abhibh-Āyatana-Suttaṃ*' ('Sutta Penguasaan Landasan' A.VIII. V.ii.5), dan '*Abhibh-Āyatana-Kathā*' ('Diskusi akan Penguasaan Landasan' DhSA.1). Pintu masuk dari kejijikan dan kehampaan (akan diri) disebutkan di dalam '*Mahā-Sati-Paṭṭhāna-Suttaṃ*' ('Sutta Besar Landasan Sati' D.ii.9) di bagian '*Kāy-Ānupassanā*' ('Perehungan Akan Tubuh'). Lebih lanjut mengenai persepsi kehampaan, lihat hal.29, dan T&J 5.9, hal.200.

Pada awalnya anda harus mendirikan ān-āpāna jhāna keempat, maka cahayanya menjadi terang, cemerlang dan benderang. Kemudian gunakan cahaya tersebut untuk mencermati tiga puluh dua bagian pada tubuh anda, kemudian makhluk di dekat anda. Cermati internal dan eksternal sekali atau dua kali. Kemudian ambil kerangka internal secara keseluruhan, dan amati dengan paññā. Ketika seluruh kerangka tersebut menjadi jelas, ambillah kejijikan dari kerangka tersebut sebagai objek, itu merupakan konsep, dan catatlah lagi dan lagi baik sebagai: ‘jijik - jijik’; atau ‘kerangka menjijikkan - kerangka menjijikkan’; atau ‘kerangka - kerangka’.

Catatlah dalam bahasa apa pun yang anda sukai. Anda harus mencoba untuk menjaga pikiran anda dengan tenang fokus kepada objek kejijikan dari kerangka selama satu atau dua jam lebih. Telitilah dalam melihat warna, bentuk, posisi dan batasan dari kerangka, sehingga kealamiahannya dari kejijikannya dapat muncul.

Dikarenakan kekuatan dan momentum dari samādhi jhāna keempat berdasarkan ān-āpāna-sati, anda akan temukan bahwa meditasi tersebut juga akan menjadi dalam dan terbangun dengan seutuhnya: anda akan sanggup untuk menghasilkan, mempertahankan dan mengembangkan persepsi dan pengetahuan akan kejijikan.

Sekali samādhi anda akan kejijikan terhadap kerangka didirikan, anda harus menyingkirkan persepsi akan ‘kerangka’, dan cukup sati terhadap kejijikan tersebut. Berdasarkan *Visuddhi-Magga*, melihat warna, bentuk, posisi serta batasannya adalah melihat *uggaha-nimitta*. Melihat dan mencermati kejijikan dari bagian itu adalah melihat *paṭibhāga-nimitta*.<sup>130</sup>

Dengan memfokuskan pada *paṭibhāga-nimitta* akan kejijikan terhadap kerangka, anda dapat mencapai jhāna pertama, yang di mana pada saat itu faktor jhāna akan muncul. Mereka adalah:

- 1) Penerapan (*vitakka*): mengarahkan dan menempatkan pikiran pada *paṭibhāga-nimitta* dari kejijikan terhadap kerangka.
- 2) Keberlangsungan (*vicāra*): mempertahankan pikiran pada *paṭibhāga-nimitta* akan kejijikan terhadap kerangka.
- 3) Riang (*pīti*): menyukai *paṭibhāga-nimitta* dari kejijikan terhadap kerangka.
- 4) Bahagia (*sukha*): disertai kebahagiaan akan *paṭibhāga-nimitta* dari kejijikan terhadap kerangka.
- 5) Satu-pemusatan (*ekaggatā*): satu-pemusatan pikiran pada *paṭibhāga-nimitta* dari kejijikan terhadap kerangka.

<sup>130</sup> VsM.viii.214 ‘*Kāya-Gatā-Sati-Kathā*’ (‘Diskusi Sati Berkenaan Tubuh’) PP.viii.141

Dengan cara yang sama, anda dapat mencapai jhāna pertama berdasarkan kejjjikan dari satu per satu bagian tubuh lainnya.

Pertanyaan akan muncul: ‘Bagaimana riang dan bahagia dapat muncul dengan kejjjikan terhadap kerangka sebagai objek?’ Jawabannya adalah, meskipun anda fokus terhadap kejjjikan dari kerangka, dan mengalaminya sebagai menjijikkan, riang tersebut ada dikarenakan anda telah menjalani meditasi tersebut, dan mengalaminya sebagai benar-benar menjijikkan, karena anda telah memahami manfaat darinya, dan karena telah mengerti bahwa ia akan membantu anda secara bertahap mencapai pembebasan dari penuaan, sakit dan kematian. Riang dan bahagia juga dapat muncul dikarenakan anda telah menyingkirkan kilesa berupa lima rintangan, yang membuat pikiran panas dan lelah.

Hal ini bagaikan pemulung yang akan senang melihat tumpukan sampah yang tinggi, berpikiran, ‘Saya akan memperoleh uang yang banyak dari ini.’ Atau bagaikan seseorang yang sakit parah akan bahagia dan senang ketika terbebaskan setelah muntah atau buang air besar.

*Aṭṭha-Kathā* dari Abhidhamma menjelaskan bahwa siapa pun yang telah mencapai jhāna pertama dari kejjjikan terhadap kerangka harus lanjut untuk mengembangkan lima kefasihan dari jhāna pertama. Setelahnya, yogi mengambil makhluk terdekat, dan yang paling baik adalah orang yang duduk di depannya, dengan cahaya samādhinya, ia mengambil kerangka dari orang tersebut sebagai objek. Dia harus fokus terhadap kerangka tersebut sebagai menjijikkan, dan mengembangkannya hingga faktor jhāna menjadi dominan. Meskipun mereka dominan, menurut *Aṭṭha-Kathā*, itu bukanlah samādhi jelang (*upacāra-samādhi*) atau samādhi penetapan (*appanā-samādhi*) karena objeknya adalah makhluk hidup.<sup>131</sup> Akan tetapi, jika anda fokus ke kerangka eksternal seperti layaknya dia telah meninggal, menurut *Mūla-Ṭīkā* dari Abhidhamma, anda sanggup mencapai samādhi jelang.<sup>132</sup>

Ketika faktor jhāna jelas adanya, anda sekali lagi harus fokus kepada kerangka internal sebagai menjijikkan, Lakukanlah hal tersebut silih berganti, internal sekali, eksternal sekali, berulang-ulang. Ketika anda telah bermeditasi seperti demikian dengan kejjjikan terhadap kerangka, dan telah menjadi dalam dan berkembang sepenuhnya. Anda harus memperluas areal jangkauan anda di sepuluh arah. Ambil satu arah demi satu arah, di manapun cahaya samādhi anda bisa menjangkaunya, kembangkanlah masing-masing arah dengan cara yang sama. Anda harus

<sup>131</sup> VbhA.vii.1 ‘*Suttanta-Bhājanīya Kāy-Ānupassanā-Niddesa*’ (‘Deskripsi Klasifikasi Sutta Perenungan Akan Tubuh’)

<sup>132</sup> VbhṬ.ībid.



menerapkan pengetahuan penembusan anda baik jauh maupun dekat, di semua arah, internal sekali eksternal sekali. Latihlah hingga ke arah manapun anda melihat di sepuluh arah tersebut anda hanya melihat kerangka. Sekali anda telah sukses, anda akan siap untuk melatih kasiṇa.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN DASA KASIṆA

##### KASIṆA WARNA

Terdapat empat warna yang digunakan dalam pengembangan kasiṇa: biru, kuning, merah, dan putih. ‘Biru’ (*nīla*) juga dapat diterjemahkan sebagai ‘hitam’, atau ‘coklat’. Empat kasiṇa dapat dikembangkan hingga jhāna keempat dengan menggunakan warna dari objek pada bagian-bagian tubuh yang berbeda.

Berdasarkan *Aṭṭha-Kathā* dari Abhidhamma, rambut, bulu badan, dan iris dari mata dapat dipergunakan untuk kasiṇa biru, coklat atau hitam hingga jhāna keempat; lemak dan urin dapat dipergunakan untuk kasiṇa kuning; darah dan otot dapat dipergunakan untuk kasiṇa merah; dan bagian putih, tulang, gigi, dan kuku dapat dipergunakan untuk kasiṇa putih.<sup>133</sup>

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN KASIṆA PUTIH

Dikatakan di dalam sutta, bahwa kasiṇa putih adalah yang terbaik dari empat jenis kasiṇa warna, karena ia membuat pikiran menjadi jernih dan terang.<sup>134</sup> Karena alasan itu, marilah kita membahas bagaimana mengembangkan kasiṇa putih lebih dahulu.

Pertama anda dirikan kembali jhāna keempat dari ān-āpāna, hingga cahaya samādhi terang, cemerlang dan benderang. Kemudian anda pergunakan cahaya untuk mencermati tiga puluh dua bagian tubuh internal dan eksternal pada makhluk yang di dekat anda. Kemudian cermatilah hanya kerangka. Jika anda ingin mencermatinya sebagai menjijikkan juga bisa, jika tidak, cukup cermati kerangka eksternal.

Kemudian ambillah bagian paling putih dari kerangka tersebut, atau jika keseluruhan kerangka tersebut adalah putih, maka ambillah seluruh kerangka tersebut, atau tengkorak belakang dan fokuskan terhadapnya sebagai ‘putih - putih’.

<sup>133</sup> VbhA. ibid.

<sup>134</sup> A.X.I.iii.9 ‘Paṭhama-Kosala-Suttam’ (‘Sutta Kosala Pertama’)

Cara lainnya, jika anda ingin samādhi anda benar-benar tajam, setelah anda melihat kerangka internal sebagai menjijikkan dan mencapai jhāna pertama, anda bisa mengambil kerangka tersebut sebagai putih, dan menggunakannya sebagai objek permulaan.

Anda juga bisa mencermati terlebih dahulu kejijikan dari kerangka eksternal, dan membuat persepsi tersebut stabil dan kokoh, dengan demikian membuat putih dari kerangka tersebut semakin jelas. Kemudian, anda dapat mengubah persepsinya menjadi ‘putih - putih’, dan sebagai gantinya mengembangkan kasiṇa putih.

Dengan satu dari objek putih dari kerangka eksternal tersebut dijadikan objek, anda harus berlatih untuk mempertahankan pikiran dengan tenang terfokus selama satu atau dua jam.

Karena kekuatan dan momentum dari samādhi jhāna keempat yang berdasarkan pada ān-āpāna-sati, anda akan temukan bahwa pikiran anda akan diam dengan tenang terfokus pada objek dari putih. Ketika anda sanggup fokus pada warna putih tersebut selama satu atau dua jam, anda akan temukan bahwa kerangka tersebut menjadi hilang dan hanya tersisa lingkaran putih.

Ketika lingkaran putih tersebut putih bagaikan kapas mentah itu adalah *uggaha-nimitta* (pertanda pengambilan). Ketika ia menjadi terang dan bersih seperti bintang kejora, itu adalah *paṭibhāga-nimitta* (pertanda padanan). Sebelum *uggaha-nimitta* muncul, nimitta kerangka dari mana ia muncul adalah *parikamma-nimitta* (pertanda persiapan).

Dilanjutkan untuk mencatat kasiṇa sebagai ‘putih - putih’ hingga ia menjadi *paṭibhāga-nimitta*. Lanjutkan untuk memfokuskan pada *paṭibhāga-nimitta* hingga anda memasuki jhāna pertama. Namun, anda mungkin bisa dapatkan bahwa samādhi tersebut tidaklah sangat stabil dan tidak bertahan lama. Agar membuatnya stabil dan bertahan lama, anda perlu memperlebar nimitta tersebut.

Untuk melakukannya anda harus fokus pada *paṭibhāga-nimitta* putih selama satu atau dua jam. Kemudian tekadkan untuk memperlebar lingkaran putih tersebut selebar satu, dua, tiga atau empat inch (1 inch = ± 2,5 cm), tergantung pada bagaimana anda berpendapat anda sanggup memperlebarnya. Lihatlah apakah anda berhasil, tetapi jangan mencoba untuk memperlebar nimitta tanpa terlebih dahulu menentukan batasannya: pastikan untuk menentukan satu, dua, tiga atau empat inch sebagai batasannya.

Ketika memperlebar lingkaran putih tersebut, anda bisa saja dapatkan bahwa ia menjadi tidak stabil. Bila ini terjadi, anda kembali untuk

mencatatnya sebagai ‘putih - putih’ untuk membuatnya stabil. Tetapi seiring samādhi anda meningkat nimitta akan menjadi stabil dan tenang.

Ketika nimitta hasil perluasan yang pertama telah menjadi stabil, anda harus mengulangi proses ini, yaitu, tekadkan lagi untuk memperlebarnya beberapa inch (1 inch =  $\pm 2,5$  cm). Dengan cara demikian, anda dapat memperlebar nimitta secara bertahap, hingga berukuran satu yard (0,9 m), kemudian dua yard (1,8 m), dan seterusnya. Lakukanlah hal ini hingga nimitta tersebut menjadi terlebarkan di keseluruhan sepuluh arah di sekeliling anda, tanpa batasan, sehingga dimanapun anda melihat, anda hanya melihat putih. Lakukanlah hingga anda tidak melihat bahkan ada jejak dari material apapun, baik internal maupun eksternal.

Jika anda pernah mengembangkan kasiṇa putih di keberadaan lampau, baik di masa Buddha Sāsana sekarang atau terdahulu, yaitu, jika anda memiliki pāramī berupa kasiṇa putih, maka anda tidak akan perlu memperluas *paṭibhāga-nimitta*, karena segera setelah anda fokus kepadanya, dia akan secara otomatis melebar ke sepuluh arah.

Dalam kedua situasi tersebut, sekarang yang perlu anda lakukan ialah menjaga pikiran anda secara tenang terfokuskan kepada kasiṇa putih yang telah diperlebar. Dan ketika ia menjadi stabil, maka bagaikan anda hendak menggantung topi di atas gantungan pada dinding, letakkanlah pikiran anda di satu tempat di kasiṇa putih tersebut. Pertahankanlah pikiran anda di sana, dan lanjutkan untuk mencatat ‘putih - putih’.

Ketika pikiran anda tenang dan stabil, kasiṇa putih juga akan menjadi tenang dan stabil, dan akan menjadi amat putih, terang dan jernih. Ini juga merupakan *paṭibhāga-nimitta*, dihasilkan dengan memperlebar *paṭibhāga-nimitta* dari kasiṇa yang asli.

Anda harus melanjutkan untuk bermeditasi, hingga anda sanggup fokus terhadap *paṭibhāga-nimitta* kasiṇa putih secara berkesinambungan untuk satu atau dua jam. Kemudian faktor jhāna akan menjadi sangat dominan, jelas dan kuat di pikiran anda, dan anda akan mencapai jhāna pertama. Lima faktor jhāna ialah:

- 1) Penerapan (*vitakka*): mengarahkan dan menempatkan pikiran pada *paṭibhāga-nimitta* dari kasiṇa putih.
- 2) Keberlangsungan (*vicāra*): mempertahankan pikiran pada *paṭibhāga-nimitta* dari kasiṇa putih.
- 3) Riang (*pīti*): riang terhadap *paṭibhāga-nimitta* dari kasiṇa putih.
- 4) Bahagia (*sukha*): bahagia terhadap *paṭibhāga-nimitta* dari kasiṇa putih.
- 5) Satu-pemusatan (*ek-aggatā*): satu-pemusatan pikiran pada *paṭibhāga-nimitta* dari kasiṇa putih.

Faktor-faktor jhāna secara bersama dinamakan jhāna. Kembangkanlah lima kefasihan jhāna<sup>135</sup> dari kasiṇa putih jhāna pertama seperti yang telah disampaikan di dhammadesanā mengenai ān-āpāna-sati, lalu kembangkanlah jhāna kedua, ketiga dan keempat berikut kefasihan mereka.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN KASIṆA WARNA LAINNYA

Jika anda telah mengembangkan meditasi kasiṇa putih hingga jhāna keempat menggunakan putih dari kerangka eksternal, maka anda akan sanggup untuk mengembangkan kasiṇa coklat, biru atau hitam dengan menggunakan rambut eksternal, kasiṇa kuning menggunakan lemak atau urin eksternal, dan kasiṇa merah menggunakan darah eksternal, dsb. Anda juga dapat menggunakan bagian-bagian dari tubuh tersebut pada tubuh anda sendiri.

Ketika anda telah sukses, anda dapat mengembangkan kasiṇa warna menggunakan warna dari bunga juga, atau objek eksternal lainnya. Semua bunga biru dan coklat menyapa, mengundang anda untuk mengembangkan kasiṇa biru. Semua bunga kuning menyapa, mengundang anda untuk mengembangkan kasiṇa kuning. Semua bunga merah menyapa, mengundang anda untuk mengembangkan kasiṇa merah. Semua bunga putih menyapa, mengundang anda untuk mengembangkan kasiṇa putih. Demikianlah, seorang yogi yang mahir dapat menggunakan apa pun yang dia lihat untuk mengembangkan samādhi dari kasiṇa dan vipassanā, baik dari makhluk hidup atau benda mati, internal atau eksternal.

Berdasarkan teks Pali, Sang Buddha mengajarkan dasa kasiṇa. Mereka adalah empat kasiṇa warna yang disebutkan, berikut enam lainnya: kasiṇa tanah, air, api, angin, ruang dan cahaya.<sup>136</sup>

Sekarang, marilah kita mendiskusikan bagaimana mengembangkan enam kasiṇa lainnya.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN KASIṆA TANAH

Untuk mengembangkan kasiṇa tanah, awalnya anda cobalah mencari sebidang tanah datar, yang coklat kemerah-merahan seperti langit di saat senja, dan tanpa ranting, batu, atau dedaunan. Kemudian dengan menggunakan ranting atau benda lainnya, gambarlah lingkaran dengan

<sup>135</sup> Lihat. Hal.50.

<sup>136</sup> M.II.iii.7 *'Mahā-Sakuludāyī-Suttam'* ('Sutta Besar Sakuludāyī') & Dhs.I *'Aṭṭha-Kasiṇaṃ Soḷasa-Kkhattukam'* ('Delapan Kasiṇa & Enam Belas Kali')

diameter sekitar satu kaki ( $\pm 30$  cm). Itulah objek pengembangan anda: kasiṇa tanah. Anda harus memfokuskan kepadanya, dan catatlah dia sebagai ‘tanah - tanah’. Fokuskan kepadanya untuk sementara waktu dengan mata terbuka, dan kemudian pejamkan kedua mata anda, dan visualisasikan kasiṇa tanah. Jika anda tidak sanggup memvisualisasikan nimitta dengan cara demikian, maka anda cobalah untuk membangun ulang jhāna keempat dari ān-āpāna atau kasiṇa putih. Kemudian gunakanlah cahaya samādhi untuk melihat pada kasiṇa tanah. Ketika anda melihat nimitta dari tanah sejelas seolah-olah anda melihatnya dengan mata terbuka, maka itu ialah *uggaha-nimitta*, anda bisa pergi dan mengembangkannya di tempat anda ingin mengembangkannya.

Jangan anda fokus kepada warna dari nimitta tanah, atau karakteristik keras, kasar, dsb. dari elemen tanah, tetapi hanya fokuskan kepada konsep dari tanah. Lanjutkanlah untuk mengembangkan *uggaha-nimitta* hingga ia menjadi murni dan jelas, dan merupakan *paṭibhāga-nimitta*.

Kemudian anda harus melebarkan *paṭibhāga-nimitta* sedikit demi sedikit untuk sekali pelebaran, di keseluruhan sepuluh arah, dan kembangkanlah meditasi ini hingga jhāna keempat.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN KASIṆA AIR

Untuk mengembangkan kasiṇa air, anda harus menggunakan semangkok, atau seember air yang jernih dan bersih. Fokuskan kepada konsep dari air sebagai ‘air - air’ hingga anda dapatkan *uggaha-nimitta*, dan kembangkanlah seperti yang anda lakukan pada kasiṇa tanah.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN KASIṆA API

Untuk mengembangkan kasiṇa api, anda harus menggunakan lilin, api, atau nyala api yang ingat pernah anda lihat. Jika tidak sanggup untuk memvisualisasinya, anda bisa membuat satu layar dengan lubang berupa lingkaran dengan diameter sekitar satu kaki ( $\pm 30$  cm). Letakkan layar tersebut di depan kayu atau rumput yang terbakar, jadi anda hanya melihat kobaran api melalui lubang.

Abaikan asapnya, dan kayu atau rumputnya sendiri yang terbakar, fokus kepada konsep dari api sebagai ‘api - api’ hingga anda mendapatkan *uggaha-nimitta*, kemudian kembangkanlah dengan cara seperti biasanya.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN KASIṆA ANGIN

Kasiṇa angin dikembangkan melalui sensasi sentuhan atau penglihatan. Anda harus memfokuskan pada angin yang datang melalui jendela atau

pintu, menyentuh badan; atau melalui penglihatan di mana dedaunan atau ranting-ranting pohon bergerak oleh hembusan angin. Fokuskan kepada konsep sebagai ‘angin - angin’ hingga anda dapatkan *uggaha-nimitta*. Anda bisa mencermati nimitta dari angin dengan membangun jhāna keempat dari objek kasiṇa lainnya, dan dengan menggunakan cahaya samādhī lihatlah pergerakannya secara eksternal. *Uggaha-nimitta* dari kasiṇa angin terlihat seperti uap yang keluar dari nasi susu panas, tetapi *paṭibhāga-nimitta* adalah tidak bergerak. Kembangkanlah nimitta dengan cara seperti biasanya.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN KASIṆA CAHAYA

Untuk mengembangkan kasiṇa cahaya, anda harus melihat pada seberkas cahaya, sebagai contoh, sewaktu cahaya menyeruak melewati lubang di dinding, dan mengenai lantai atau saat mereka menyeruak melalui dedaunan pada pepohonan dan mengenai tanah. Anda juga bisa mendongak ke atas dan melihat pada cahaya di atas langit melalui dahan-dahan pohon. Jika tidak sanggup untuk memvisualisasinya, anda dapat menaruh lilin atau lampu di dalam sebuah pot tanah liat, dan letakkan pot tersebut dalam posisi di mana berkas cahaya tersebut keluar melalui lubang pot tersebut, dan mengenai dinding. Fokuskan pada lingkaran cahaya pada dinding dengan konsep sebagai ‘cahaya - cahaya’ hingga anda mendapatkan *uggaha-nimitta* dan kembangkanlah dengan cara seperti biasanya.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN KASIṆA RUANG

Untuk mengembangkan kasiṇa ruang, anda cobalah untuk melihat ruang di pintu, jendela atau lubang kunci. Jika tidak sanggup untuk memvisualisasinya, anda dapat membuat suatu lubang berupa lingkaran pada sepotong papan, dengan diameter sekitar delapan inch ( $\pm 20$  cm) hingga satu kaki ( $\pm 30$  cm). Angkatlah papan tersebut hingga anda hanya melihat langit melalui lubang tersebut, tanpa ada pepohonan atau objek lainnya yang tampak dari lubang tersebut. Fokuskan pada ruang di lingkaran tersebut dengan konsep sebagai ‘ruang - ruang’, dan kembangkanlah nimitta dengan cara seperti biasanya.

## EMPAT JHĀNA TANPA MATERI

Sekali anda telah mencapai empat jhāna dari setiap sepuluh jenis kasiṇa, anda dapat melanjutkan untuk mengembangkan empat jhāna tanpa materi (*arūpa jhāna*), juga dinamakan empat kondisi tanpa materi yaitu:

- 1) Landasan Ruang Tanpa Batas (*ākāsānañc-āyatana*)
- 2) Landasan Kesadaran Tanpa Batas (*viññāṇañc-āyatana*)
- 3) Landasan Ketiadaan (*ākīñcaññ-āyatana*)
- 4) Landasan Bukan Persepsi juga Bukan Non Persepsi (*neva-saññā-n-asaññ-āyatana*)

Anda bisa kembangkan mereka dengan semua kasiṇa kecuali kasiṇa ruang.<sup>137</sup>

## BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN LANDASAN RUANG TANPA BATAS

Untuk mengembangkan empat jhāna tanpa materi, awalnya anda harus merenungkan kecacatan dari materi. Tubuh manusia diproduksi oleh sperma dan indung telur dari orang tua anda, maka dinamakan tubuh hasil produksi (*karaja-kāya*). Dikarenakan anda memiliki tubuh hasil produksi, anda gampang sekali untuk diserang dengan senjata seperti pisau, tombak dan peluru, dan untuk menjadi sasaran pukul, amuk dan siksaan. Tubuh hasil produksi juga merupakan subjek dari berbagai penyakit, sebagai contoh, mata, telinga dan jantung. Jadi anda harus mempertimbangkan dengan paññā bahwa dikarenakan anda memiliki tubuh yang diproduksi yang tersusun atas rūpa, anda subjek dari berbagai jenis derita, dan bahwa jika anda dapat terbebas dari rūpa tersebut, maka anda juga bisa terbebas dari derita.

Meskipun jhāna keempat dari materi halus melampaui rūpa jasmaniah yang kasar, tetapi ia tetap saja masih berlandaskan padanya. Oleh karena itu, anda perlu menaklukkan rūpa dari kasiṇa. Setelah mempertimbangkan demikian, dan sekarang dengan tanpa kemauan untuk rūpa dari kasiṇa, anda harus membangun kembali jhāna keempat dengan salah satu dari sembilan jenis kasiṇa,<sup>138</sup> seperti kasiṇa tanah, keluar darinya dan renungkan kecacatannya: kasiṇa tersebut berdasarkan kepada rūpa yang di mana anda tidak lagi menginginkannya; ia memiliki keriangannya dari jhāna ketiga sebagai musuh dekatnya; dan jhāna tersebut lebih kasar dari empat jhāna tanpa materi. Tetapi anda tidak perlu

<sup>137</sup> Lihat catatan kaki 138, hal.72.

<sup>138</sup> Dikarenakan ruang bukanlah rūpa, kasiṇa ruang tidak dapat dipergunakan untuk menaklukkan rūpa dari kasiṇa untuk mencapai jhāna tanpa materi.

merenungkan kecacatan dari formasi mental (dua faktor jhāna) pada jhāna keempat, karena pada jhāna tanpa materi, kedua faktor jhāna tersebut adalah sama saja. Kini dengan tanpa kemauan terhadap jhāna keempat dari materi halus, anda juga harus merenungkan pada karakteristik akan lebih damainya jhāna tanpa materi.

Kemudian perlebar nimitta anda, kita ambil saja sebagai contoh, kasiṇa tanah, maka ia akan menjadi tanpa batas, atau diperlebar seluas yang anda inginkan, dan gantikan rūpa dari kasiṇa tersebut dengan ruangan yang didiami kasiṇa tanah tersebut, dengan memfokuskan terhadap ruang sebagai ‘ruang - ruang’ atau ‘ruang tanpa batas - ruang tanpa batas’. Apa yang tersisa hanyalah ruang tanpa batas yang sebelumnya dihuni oleh kasiṇa tersebut.

Jika tidak sanggup melakukannya, anda harus mengamati dan fokuskan pada ruang di nimitta dari kasiṇa tanah, kemudian perlebar ruang tersebut hingga ke jagat tak terbatas. Sebagai hasilnya, keseluruhan dari nimitta kasiṇa tanah digantikan oleh ruang tanpa batas.

Lanjutkan untuk fokus terhadap nimitta dari ruang tanpa batas, hingga anda mencapai jhāna, kemudian kembangkanlah lima kefasihan. Ini adalah jhāna tanpa materi yang pertama, juga dinamakan landasan ruang tanpa batas (*ākāsānañc-āyatana*).

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN LANDASAN KESADARAN TANPA BATAS

Jhāna tanpa materi kedua, juga dinamakan kesadaran dari landasan kesadaran tanpa batas (*viññāṇañc-āyatana citta*), dengan kesadaran dari landasan ruang tanpa batas (*ākāsānañc-āyatana citta*) sebagai objeknya, yang memiliki ruang tanpa batas sebagai objek.

Untuk mengembangkan landasan kesadaran tanpa batas, anda harus merenungkan kecacatan dari landasan ruang tanpa batas: ia memiliki jhāna keempat dari materi halus sebagai musuh dekatnya, dan tidak sedamai landasan kesadaran tanpa batas. Kini, tanpa kemauan terhadap landasan ruang tanpa batas, anda juga harus merenungkan pada kealiamahan kedamaian yang lebih pada landasan kesadaran tanpa batas. Kemudian fokuskan lagi dan lagi pada kesadaran yang memiliki ruang tanpa batas sebagai objeknya, dan catat sebagai ‘kesadaran tanpa batas - kesadaran tanpa batas’ atau hanya ‘kesadaran - kesadaran’.

Lanjutkan untuk fokus terhadap nimitta dari kesadaran tanpa batas, hingga anda mencapai jhāna, kemudian kembangkanlah lima kefasihan. Inilah jhāna tanpa materi kedua, juga dinamakan landasan kesadaran tanpa batas.



## BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN LANDASAN KETIADAAN

Jhāna tanpa materi ketiga, juga dinamakan landasan ketiadaan (*ākiñcaññ-āyatana*), objek darinya ialah keabsenan dari kesadaran yang memiliki ruang tanpa batas sebagai objek, yang dimana ia merupakan objek dari landasan kesadaran tanpa batas.

Untuk mengembangkan landasan ketiadaan, anda harus renungkan kecacatan dari landasan kesadaran tanpa batas: ia memiliki landasan ruang tanpa batas sebagai musuh dekatnya dan tidak sedamai landasan ketiadaan. Kini dengan tidak ada kemauan terhadap kesadaran tanpa batas, anda juga harus merenungkan landasan ketiadaan yang memiliki kealamiah lebih damai. Kemudian fokuskan pada keabsenan dari kesadaran yang memiliki ruang tanpa batas itu sebagai objek. Terdapat dua pikiran jhāna: pertama pikiran dari landasan ruang tanpa batas (*ākāsānañc-āyatana citta*) dan kemudian landasan kesadaran tanpa batas (*viññāṇañc-āyatana citta*). Dua pikiran tidak dapat muncul pada satu saat pikiran (*citta-kkhaṇa*). Ketika pikiran dari landasan ruang tanpa batas ada, pikiran lainnya tidaklah dapat muncul juga, dan demikian sebaliknya. Jadi, anda mengambil keabsenan dari pikiran landasan ruang tanpa batas sebagai objek, dan catatlah sebagai ‘ketiadaan - ketiadaan’ atau ‘absen - absen’.

Lanjutkan fokus terhadap nimitta tersebut hingga anda mencapai jhāna, dan kembangkanlah lima kefasihan. Ini adalah jhāna tanpa materi ketiga, juga dinamakan landasan ketiadaan.

## BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN LANDASAN BUKAN PERSEPSI JUGA BUKAN NON PERSEPSI

Jhāna tanpa materi keempat juga dinamakan landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi (*neva-saññā-n-āsaññ-āyatana*). Itu dikarenakan persepsi pada jhāna ini teramat halus. Sesungguhnya, semua formasi mental di jhāna ini teramat halus; juga terdapat bukan perasaan juga bukan non perasaan; bukan kesadaran juga bukan non kesadaran, bukan kontak juga bukan non kontak dsb. Tetapi jhāna tersebut dijelaskan dengan menggunakan istilah persepsi, dan ia memiliki kesadaran dari landasan ketiadaan sebagai objeknya.<sup>139</sup>

Untuk mengembangkan landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi, anda harus merenungkan kecacatan dari landasan ketiadaan: ia memiliki landasan kesadaran tanpa batas sebagai musuh dekatnya, dan ia tidak sedamai landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi. Lebih

<sup>139</sup> Ini juga didiskusikan sehubungan dengan nimitta yang berbeda pada ān-āpāna-sati, hal.41.

lanjut, persepsi adalah juga merupakan penyakit, bisul dan anak panah. Kini, dengan tidak ada keinginan lagi terhadap landasan ketiadaan, anda juga harus merenungkan kealamiahan bahwa landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi adalah lebih damai. Kemudian fokuskan berulang-ulang terhadap kesadaran dari landasan ketiadaan sebagai ‘damai - damai’. Lanjutkan untuk fokus terhadap nimitta ‘damai - damai’, hingga anda mencapai jhāna, dan kembangkanlah lima kefasihan. Inilah kemudian jhāna tanpa materi keempat, juga dinamakan landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi.

Hari ini kita mendiskusikan bagaimana mengembangkan dasa kasiṇa, dan delapan pencapaian: empat jhāna materi halus dan empat jhāna tanpa materi. Di dhammadesanā berikutnya, kita akan mendiskusikan bagaimana mengembangkan empat brahma-vihāra berupa mettā, karunā, muditā, dan upekkhā; dan pengembangan empat perlindungan (*catur-āraṅkha-bhāvanā*) berupa mettā, perenungan akan Sang Buddha, pengembangan ketidakindahan dan perenungan akan kematian.



## TANYA DAN JAWAB 2

**Tanya 2.1** Bagaimana seharusnya seorang pemula menyeimbangkan daya (*indriya*) dari samādhi dan paññā? Bagaimana seharusnya mereka melatih paññā pada ān-āpāna-sati?

**Jawab 2.1** Kita telah membicarakan mengenai menyeimbangkan lima daya pengendali di dhammadesanā awal kita, tetapi kita dapat simpulkan apa yang telah disampaikan. Bagi pemula, tidaklah begitu penting untuk menyeimbangkan samādhi dan paññā. Ini dikarenakan mereka hanyalah pemula, dan lima daya pengendali mereka belum berkembang. Di permulaan dari meditasi, biasanya terdapat cukup banyak kebuyaran di pikiran. Sehingga daya belum kuat dan bertenaga. Hanya ketika mereka menjadi kuat dan bertenaga barulah perlu untuk diseimbangkan. Tetapi jika pemula telah sanggup menyeimbangkan mereka di tahapan pertama, ini juga merupakan hal yang baik.

Sebagai contoh, kini anda berlatih ān-āpāna-sati; ān-āpāna-sati ialah sati terhadap nafas. Paññā pada ān-āpāna-sati adalah mengetahui nafas. Selalu ingat terhadap nafas adalah sati. Satu-pemusatan pikiran pada nafas ialah samādhi. Usaha untuk mengetahui nafas secara jelas ialah vīriya. Memiliki ketetapan pada ān-āpāna-sati dapat menuju ke jhāna ialah saddhā.

Para pemula harus berusaha untuk mengembangkan daya pengendali yang kuat dan bertenaga. Keyakinan mereka pada ān-āpāna-sati haruslah cukup kuat. Usaha mereka untuk mengetahui nafas secara jelas haruslah cukup kuat. Sati mereka terhadap nafas haruslah cukup kuat. Samādhi mereka pada nafas haruslah cukup kuat. Mereka haruslah melihat nafas secara jelas. Mereka harus berusaha membuat lima daya pengendali mereka menjadi kuat dan bertenaga, dan juga menyeimbangkannya. Jika salah satu menjadi dominan, yang lainnya tak dapat berfungsi secara benar.

Sebagai contoh, jika saddhā (kepastian) terlalu kuat dan bertenaga, ia akan menghasilkan emosi. Ini berarti bahwa daya usaha tidak dapat mempertahankan faktor mental penyerta pada nafas; sati tidak dapat terpancangkan pada nafas; demikian pula dengan daya samādhi, tidak dapat fokus secara mendalam pada nafas; dan paññā tidak dapat mengetahui nafas secara jelas.

Sebagai contoh, ketika usaha menjadi berlebihan, ia akan membuat pikiran menjadi buyar, sehingga daya pengendali lainnya menjadi lemah lagi, dan tidak dapat berfungsi secara benar. Ketika sati lemah, anda tidak dapat melakukan apa pun, karena anda tidak dapat fokus pada nafas, akan

membuat usaha yang minim atau tidak ada usaha untuk mengamati nafas, dan bisa saja tidak memiliki ketetapan.

Sekarang anda sedang berlatih samatha. Di dalam pengembangan Samatha, samādhi yang kuat dan dalam adalah bagus, tetapi samādhi yang berlebihan menghasilkan kemalasan. Dengan kemalasan, daya lainnya menjadi lemah kembali, dan tidak dapat berfungsi dengan benar.

Di tahap ini paññā menjadi sangat tumpul dan inferior. Ia hanya mengetahui nafas alami. Jadi bagi pemula yang sedang berlatih pengembangan samatha, adalah cukup dengan mengetahui nafas alami secara jelas. Ketika *uggaha* atau *paṭibhāga-nimitta* muncul, paññā mengetahui *uggaha* atau *paṭibhāga-nimitta*. Terlalu banyak pengetahuan umum selain hal ini tidaklah bagus, karena anda bisa saja selalu berdiskusi dan mengkritisi. Jika yogi berdiskusi dan mengkritisi ān-āpāna-sati terlalu banyak, dapat kita katakan bahwa paññā dia adalah berlebihan, yang juga membuat daya pengendali lainnya lemah, dan tidak dapat berfungsi secara benar.

Jadi, meskipun sekarang belumlah terlalu penting, namun untuk menyeimbangkan lima daya pengendali tetaplah bagus. Bagaimana menyeimbangkan mereka? Kita harus berlatih dengan usaha dan sati yang kuat dan bertenaga untuk mengetahui nafas secara jelas, dan fokus terhadap nafas dengan kepastian.

**Tanya 2.2** Kenapa kita tidak langsung mencermati pañca-kkhandha, karakteristik alaminya yaitu a-nicca, dukkha dan an-atta dan mencapai Nibbāna setelah mencapai jhāna keempat? Kenapa sebelum kita mencapai Nibbāna perlu untuk berlatih meditasi pada tiga puluh dua bagian tubuh, kerangka, kasiṇa putih, empat elemen, nāma, rūpa, paṭicca-samuppāda dan vipassanā?

**Jawab 2.2** Sang Buddha mengajarkan berlatih vipassanā dengan metode pañca-kkhandha kepada tiga jenis orang: mereka yang memiliki paññā tajam, mereka yang tidak memiliki kejelasan terhadap pengetahuan vipassanā akan nāma, dan mereka yang lebih memilih berlatih vipassanā dengan cara singkat.

Apakah itu pañca-kkhandha? Apa perbedaan antara pañca-kkhandha dan nāma-rūpa? Apakah anda mengetahui jawabannya?

Sebelum menjawab pertanyaan kedua anda, mari kita berdiskusi mengenai nāma-rūpa dan pañca-kkhandha. Terdapat empat kebenaran sejati (*paramattha sacca*): pikiran (*cittā*), faktor mental penyerta (*cetasikā*), rūpa dan Nibbāna.

Untuk mencapai Nibbāna, kebenaran sejati keempat, kita harus melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari ketiga kebenaran sejati lainnya, yaitu, kita harus melihat.<sup>140</sup>

- 1) Delapan puluh sembilan jenis kesadaran (*viññāṇa*)
- 2) Lima puluh dua jenis faktor mental penyerta (*cetasika*)
- 3) Dua puluh delapan jenis rūpa<sup>141</sup>

Delapan puluh sembilan jenis kesadaran dinamakan kelompok kesadaran (*viññāṇa-kkhandha*). Dari lima puluh dua faktor mental penyerta, perasaan adalah kelompok perasaan (*vedanā-kkhandha*); persepsi adalah kelompok persepsi (*saññā-kkhandha*); dan lima puluh faktor mental penyerta lainnya adalah kelompok-formasi (*saṅkhāra-kkhandha*). Terkadang pikiran (*cittā*) dan faktor mental penyerta (*cetasikā*) secara bersama dinamakan nāma. Terkadang mereka terlihat sebagai empat kelompok, kelompok perasaan, kelompok persepsi, kelompok-formasi dan kelompok kesadaran, yang secara bersama dinamakan kelompok-nāma (*nāma-kkhandha*). Kelompok rūpa (*rūpa-kkhandha*) adalah dua puluh delapan jenis rūpa. Pikiran dan faktor mental penyerta dan rūpa secara bersama dinamakan nāma-rūpa. Terkadang mereka dinamakan lima kelompok: rūpa, perasaan, persepsi, formasi, dan kesadaran. Sebab mereka juga hanyalah nāma-rūpa.

Lima kelompok (subjek dari) pemelekatan ini ialah *Dukkha-Sacca-dhammā*: dhamma dari Kebenaran Mulia akan Derita. Mereka perlu dimengerti sebagai demikian.

Di dalam ‘*Mahā-Nidāna*’ sutta dari *Dīgha-Nikāya*, Sang Buddha menjelaskan:

Paṭicca-samuppāda ini dalam, Ānanda, dan terlihat dalam. Dan Ānanda, dikarenakan tidak memahami, tidak menembus Dhamma ini, maka generasi ini menjadi gulungan benang kusut, tersimpul, kusut kasau bagaikan keset rumput munja, dan tidak menemukan jalan keluar dari siklus keberadaan berulang dengan kondisi kejatuhan, keruntuhan dan alam tujuan buruk.<sup>142</sup>

Sehubungan dengan pernyataan ini, *Aṭṭha-Kathā* menjelaskan:

Tiada seorang pun, yang telah keluar dari siklus keberadaan berulang yang mengerikan, tidak bahkan di dalam mimpi sekalipun, yang selalu menghancurkan [makhluk hidup] bagaikan petir, kecuali dia telah menebasnya dengan pedang pengetahuan, yang telah terasah pada batu samādhi yang agung, Roda Keberadaan [Paṭicca-Samuppāda] ini, yang tidak menawarkan

<sup>140</sup> Y.M Sayadaw hanya membuat pernyataan umum di sini: lihat hal.10.

<sup>141</sup> Untuk daftar lengkapnya, lihat tabel ‘2a: Dua Puluh Delapan Jenis Rūpa’, hal.150.

<sup>142</sup> D.ii.2 ‘*Mahā-Nidāna-Suttam*’ (‘Sutta Besar Penyebaban’)

tempat berpijak dikarenakan kedalamannya dan susah diperoleh disebabkan kesimpangsiuran dari banyak metode.<sup>143</sup>

Ini berarti bahwa yogi yang tidak mengetahui, dan belum menembus paṭicca-samuppāda dengan berbagai tahapan dari pengetahuan vipassanā, tidak dapat terbebas dari siklus keberadaan berulang.

Dan di dalam 'Tīth-Āyatana' sutta dari *Āṅguttara-Nikāya*, hal ini disampaikan oleh Sang Buddha:<sup>144</sup>

**Dan apakah, para bhikkhu, Kebenaran Mulia akan Asal Derita (*Dukkha-Samudayaṃ Ariya-Saccaṃ*)?**

- [1] **Tanpa pengetahuan (*avijjā*), mengkondisikan formasi (*saṅkhārā*)** [muncul];
- [2] **Formasi mengkondisikan kesadaran (*viññāṇa*)** [muncul];
- [3] **Kesadaran mengkondisikan nāma-rūpa** [muncul];
- [4] **Nāma-rūpa mengkondisikan enam landasan (*saḷ-āyatana*)** [muncul];
- [5] **Enam landasan mengkondisikan kontak (*phassa*)** [muncul];
- [6] **Kontak mengkondisikan perasaan (*vedanā*)** [muncul];
- [7] **Perasaan mengkondisikan keinginan (*taṇhā*)** [muncul];
- [8] **Keinginan mengkondisikan cengkeram (*upādāna*)** [muncul];
- [9] **Cengkeram mengkondisikan keberadaan (*bhava*)** [muncul];
- [10] **Keberadaan mengkondisikan lahir (*jāti*)** [muncul];
- [11] **Lahir mengkondisikan,**
- [12] **Penuaan dan kematian (*jarā-maraṇa*), sedih (*soka*), ratapan (*parideva*), sakit (*dukkha*), ketidaksenangan (*domanassa*) dan kecewa (*upāyāsā*) muncul.**

Demikianlah asal dari semua derita menyeluruh ini.

**Inilah dinamakan, para bhikkhu, Kebenaran Mulia akan Asal Derita (*Idaṃ vuccati, bhikkhave, Dukkha-Samudayaṃ Ariya-Saccaṃ*).**

Ini juga dinamakan paṭicca-samuppāda. Dan Sang Buddha berkata paṭicca-samuppāda ialah Kebenaran Mulia akan Asal Derita (*Samudaya-Sacca*).

Kebenaran Mulia akan Derita, yang merupakan lima kelompok (subjek dari) pemelekatan, dan Kebenaran Mulia akan Asal Derita yang merupakan paṭicca-samuppāda dinamakan formasi (*saṅkhārā*). Mereka merupakan objek dari vipassanā, pengetahuan vipassanā. Pada tingkatan yang berbeda dari pengetahuan vipassanā, anda dapat memahami formasi tersebut sebagai a-nicca, sebagai dukkha dan sebagai an-atta. Tanpa mengetahui dan menembus mereka, bagaimana anda memahami mereka bahwa mereka adalah a-nicca dsb.? Itulah kenapa kita mengajarkan vipassanā secara sistematis.

<sup>143</sup> VbhA.vi.1 'Suttanta-Bhājanīya-Vaṇṇanā' ('Deskripsi Klasifikasi Sutta'). VsM.xvii.661 'Bhava-Cakka-Kathā' ('Diskusi Roda Keberadaan') PP.xvii.344

<sup>144</sup> A.III.II.ii.1 'Tīth-Āyatana-Suttaṃ' ('Sutta Doktrin Sektarian')

Untuk mengetahui paramattha-rūpa, kelompok rūpa (subjek dari) pemelekatan, anda harus berlatih meditasi penentuan empat elemen hingga anda melihat rūpa terdiri dari partikel-partikel kecil yang kita namakan rūpa-kalāpa, dan anda perlu untuk melihat empat elemen di partikel-partikel kecil itu.<sup>145</sup> Dan anda perlu untuk mencermati keduanya, landasan dan objeknya bersamaan.<sup>146</sup> Tanpa mencermati rūpa dengan cara ini, anda tidak dapat mencermati nāma, empat kelompok nāma (subjek dari) pemelekatan. Itulah kenapa kita mengajarkan vipassanā setahap demi setahap.

Sekarang pertanyaan kedua anda. Berdasarkan pada tradisi Theravāda, terdapat dua jenis meditasi bidang kerja (*kammaṭṭhāna*): *pārihāriya-kammaṭṭhāna* dan *sabbatthaka-kammaṭṭhāna*. *Pārihāriya-kammaṭṭhāna* ialah subjek meditasi dimana yogi tertentu kembangkan samādhi untuk digunakan di vipassanā. Yogi harus selalu menggunakan subjek meditasi tersebut sebagai fondasinya.

Di sisi lain, *Sabbatthaka-kammaṭṭhāna*, merupakan subjek meditasi untuk dikembangkan semua yogi.<sup>147</sup> Mereka adalah pengembangan empat perlindungan:

- 1) Pengembangan mettā (*mettā-bhāvanā*)
- 2) Perenungan akan Sang Buddha (*Buddh-Ānussati*)
- 3) Perenungan akan kematian (*marañ-ānussati*)
- 4) Pengembangan ketidakindahan (*asubha-bhāvanā*)

Jadi meskipun seorang yogi menggunakan ān-āpāna-sati sebagai *pārihāriya-kammaṭṭhāna* bagi dia, dia harus berlatih pengembangan empat perlindungan sebelum menuju ke vipassanā. Ini adalah prosedur ortodoks.

Untuk mengembangkan mettā hingga ke jhāna, akan lebih baik jika yogi telah mengembangkan kasiṇa putih hingga jhāna keempat. Sebuah contoh dari hal ini ialah kisah lima ratus bhikkhu yang Sang Buddha ajarkan '*Karaṇīya-Mettā*' sutta.<sup>148</sup> Bhikkhu-bhikkhu tersebut ahli dalam dasa kasiṇa dan delapan pencapaian (*aṭṭha samāpatti*), telah berlatih vipassanā hingga Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman (*Udaya-Bbaya-Ñāṇa*), dan telah pergi ke hutan untuk melanjutkan meditasi. Tetapi mereka kembali

<sup>145</sup> Lihat lebih lanjut 'Pengantar', hal.117.

<sup>146</sup> Lihat kutipan yang lainnya, hal.6.

<sup>147</sup> Untuk bagaimana dan mengapa anda harus melindungi meditasi anda, lihat. Hal.15; untuk perincian, lihat Dhammadesanā 3 'Bagaimana Anda Mengembangkan Brahma-Vihāra dan Pengembangan Perlindungan'.

<sup>148</sup> SuN.i.8 '*Karaṇīya-Mettā-Suttaṃ*' ('Sutta Mettā Yang Hendak Dilakukan'), juga dinamakan '*Mettā-Suttaṃ*'.



ke Sang Buddha, karena dewa penghuni di dalam hutan menjadi terganggu dan mereka menakut-nakuti para bhikkhu. Sang Buddha mengajarkan para bhikkhu ‘*Karaṇīya-Mettā*’ sutta baik sebagai subjek meditasi juga sebagai lantunan perlindungan (*paritta*). Sebagai subjek meditasi, maka diperuntukkan bagi mereka yang telah mencapai mettā jhāna, dan telah mendobrak sekat di antara jenis-jenis orang yang berbeda.<sup>149</sup> ‘*Karaṇīya-Mettā*’ sutta adalah praktek mettā yang lebih spesifik, dimana seseorang berlatih hingga jhāna ketiga dengan memperluas mettā kepada sebelas kategori makhluk hidup dengan pemikiran: ‘*Sukhino vā khemino hontu, sabbe sattā bhavantu sukhitattā*’ (Semoga semua makhluk hidup bahagia dan aman dsb.). Teks mengatakan Sang Buddha mengetahui kelima ratus bhikkhu tersebut bisa dengan sangat mudah melakukannya, karena mereka telah mahir di dalam dasa kasiṇa. Dan bagaimana mettā jhāna dapat dipermudah melalui meditasi kasiṇa?

Di dalam *Anguttara-Nikāya*, Sang Buddha mengajarkan bahwa, dari empat kasiṇa warna, kasiṇa putih ialah yang terbaik.<sup>150</sup> Kasiṇa putih membuat pikiran yogi menjadi jernih dan terang. Pikiran yang jernih dan tenang adalah superior dan bertenaga. Jika seorang yogi melatih mettā, dengan pikiran yang jernih terbebas dari kilesa, biasanya dia akan mencapai mettā jhāna dalam satu sesi. Jadi jika seseorang memasuki kasiṇa putih jhāna keempat, dan setelah keluar darinya, melatih mettā jhāna, akan menjadi sangat mudah untuk sukses.

Untuk mencapai kasiṇa putih jhāna keempat, seorang yogi harus berlatih meditasi kerangka secara internal dan eksternal, karena ini akan membuat meditasi kasiṇa putih sangat mudah. Oleh karena itu, setelah ān-āpāna jhāna keempat biasanya kita mengajarkan para yogi tiga puluh dua bagian tubuh, meditasi kerangka dan meditasi kasiṇa putih. Berdasarkan pengalaman kita, kebanyakan yogi mengatakan bahwa kasiṇa putih jhāna keempat lebih bagus daripada ān-āpāna jhāna keempat, karena ia menghasilkan pikiran yang lebih jernih, lebih terang dan lebih tenang, yang juga sangat membantu dalam melatih subjek meditasi lainnya. Jadi kita biasanya mengajarkan meditasi kasiṇa putih sebelum mengajarkan pengembangan mettā.

Mungkin juga ada masalah umum bagi para pemula. Anda bisa saja telah berlatih pengembangan mettā. Apakah anda mencapai jhāna? Sewaktu praktek, jika seorang yogi ingin memperluas mettā kepada

<sup>149</sup> Untuk perincian mengenai mettā jhāna, lihat ‘Bagaimana Anda Mengembangkan Mettā’, hal.87.

<sup>150</sup> A.X.I.iii.9 ‘*Paṭhama-Kosala-Suttaṃ*’ (‘Sutta Kosala Pertama’)

mereka yang berjenis kelamin sama, awalnya dia harus mengambil wajah tersenyum dari orang tersebut sebagai objek, kemudian kembangkan mettā terhadapnya dengan: ‘Semoga orang baik ini terbebas dari penderitaan mental, dsb.’ Bagi pemula, wajah tersenyum tersebut akan segera menghilang. Dia tidak dapat melanjutkan pengembangan mettā dia, karena tidak ada objek, dan dia tidak dapat mencapai mettā jhāna atau apa pun.

Jika dia menggunakan kasiṇa putih jhāna keempat, akan berbeda. Dia keluar dari jhāna, dan ketika ia mengembangkan mettā, kemudian, karena samādhi sebelumnya, wajah tersenyum tersebut tidak akan memudar. Dia sanggup fokus secara mendalam terhadap citra tersebut, dan dapat mencapai hingga mettā jhāna ketiga dalam satu sesi. Jika dia berlatih secara sistematis hingga ke pendobrakan sekat antara jenis-jenis orang yang berbeda, dia bahkan sanggup berlatih sebelas kategori dari ‘*Karaṇīya-Mettā*’ sutta, dan lima ratus dua puluh delapan cara yang disebutkan di dalam Teks Pali *Paṭisambhidā-Magga*.<sup>151</sup> Dikarenakan alasan ini juga, biasanya kita mengajarkan meditasi kasiṇa putih sebelum pengembangan mettā.

Anda mungkin juga telah melatih Perenungan akan Sang Buddha (*Buddh-Ānussati*). Apakah anda mencapai samādhi jelang? Bagi mereka yang telah sukses dalam mettā jhāna, sewaktu berlatih Perenungan akan Sang Buddha, mereka sanggup mencapai samādhi jelang dalam satu sesi, dan sekali lagi, itu dikarenakan samādhi sebelumnya. Pengembangan ketidakindahan (*asubha*) juga menjadi mudah. Jika seorang yogi berlatih pengembangan ketidakindahan hingga jhāna pertama, kemudian Perenungan akan kematian (*marañ-ānussati*), dia akan sanggup melakukannya dalam satu sesi.

Itulah kenapa kita mengajarkan meditasi kasiṇa putih sebelum pengembangan empat perlindungan. Namun, jika seorang yogi ingin langsung menuju ke vipassanā, tanpa berlatih pengembangan empat perlindungan, maka ia dapat melakukannya: tidaklah masalah.

**Tanya 2.3** Setelah mencermati nāma-rūpa, kenapa seseorang harus berlatih paṭicca-samuppāda metode pertama dan kelima? Apakah metode pertama dan kelima tersebut?<sup>152</sup>

**Answer 2.3** Menurut tradisi Theravāda terdapat tujuh tingkatan pemurnian (*visuddhi*). Lima yang pertama ialah:

<sup>151</sup> PsM.II.iv ‘*Mettā-Kathā*’ (‘Diskusi Mettā’)

<sup>152</sup> Untuk perincian mengenai bagaimana anda berlatih paṭicca-samuppāda metode pertama dan kelima, lihat ‘Metode Kelima’, hal.203 ff.

- 1) Pemurnian Sīla (*Sīla-Visuddhi*): yaitu empat jenis sīla:<sup>153</sup>
  - i) Sīla pengendalian Pātīmokkha (*pātimokkhā-saṃvara-sīla*)
  - ii) Sīla pengendalian indra (*indriya-saṃvara-sīla*)
  - iii) Sīla pemurnian penghidupan (*ājīva-pārisuddhi-sīla*)
  - iv) Sīla sehubungan kebutuhan (*paccaya-saṃnissita-sīla*)
- 2) Pemurnian Pikiran (*Citta-Visuddhi*): yaitu samādhi jelang (*upacāra-samādhi*) dan delapan pencapaian (*aṭṭha samāpatti*): samādhi penetapan (*appanā-samādhi*).<sup>154</sup>
- 3) Pemurnian Pandangan (*Diṭṭhi-Visuddhi*): yaitu Pengetahuan Pendefinisian Nāma-Rūpa (*Nāma-Rūpa-Pariccheda-Nāṇa*).
- 4) Pemurnian Mengatasi Keraguan (*Kaṅkhā-Vitaraṇa-Visuddhi*): yaitu Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya-Pariggaha-Nāṇa*), dengan kata lain, melihat paṭicca-samuppāda.
- 5) Pemurnian Pengetahuan & Penglihatan akan Magga & Bukan Magga (*Magg-Āmagga-Nāṇa-Dassana-Visuddhi*): yaitu Pengetahuan Pemahaman (*Sammāsa-Nāṇa*) dan Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman (*Udaya-Bbaya-Nāṇa*), yang merupakan permulaan dari vipassanā.

Sehingga sebelum vipassanā terdapat empat pemurnian. Kenapa? Vipassanā adalah untuk memahami a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma-rūpa serta penyebabnya. Tanpa mengetahui nāma-rūpa serta penyebabnya, bagaimana kita memahami bahwa mereka adalah a-nicca, dukkha dan an-atta? Bagaimana kita berlatih vipassanā? Hanya setelah kita mencermati nāma-rūpa serta penyebabnya sepenuhnya, maka kita sanggup berlatih pengembangan vipassanā.

Nāma-rūpa serta penyebabnya dinamakan ‘formasi’ (*saṅkhārā*). Mereka padam segera setelah kemunculannya, itulah kenapa mereka ialah a-nicca; mereka ialah subjek dari kemunculan dan kepadaman yang tetap, itulah kenapa mereka ialah dukkha; mereka tidak memiliki diri (*atta*), atau inti yang stabil dan tak terhancurkan, itulah kenapa mereka ialah tanpa diri.

Memahami a-nicca, dukkha dan an-atta dengan cara demikian adalah vipassanā sesungguhnya. Jadi sebelum vipassanā, kita mengajari para yogi untuk mencermati nāma, rūpa dan paṭicca-samuppāda. *Aṭṭha-Kathā* menjelaskannya sebagai, ‘*aniccanti pañcakkhandha*.’<sup>155</sup> dan ‘*aniccanti*

<sup>153</sup> Untuk perincian, lihat VsM.i.13ff ‘*Sīla-Ppabheda-Kathā*’ (‘Diskusi Klasifikasi Sīla’) PP.i.42.

<sup>154</sup> VsM.xviii.662 ‘*Diṭṭhi-Visuddhi Niddesa*’ (‘Deskripsi Pemurnian Pandangan’) PP.xviii.1

<sup>155</sup> VsM.viii.236 ‘*Ān-Āpāna-Sati-Kathā*’ (Diskusi Ān-Āpāna-Sati) PP.viii.234.

*khandha pañcakam.*<sup>156</sup> Itu berarti, ‘pañca-kkhandha tidaklah kekal.’ Dengan kata lain, pañca-kkhandha adalah nāma-rūpa serta penyebabnya. Jadi vipassanā yang sebenarnya membutuhkan anda untuk mengerti pañca-kkhandha, serta sebab dan akibatnya.

Sang Buddha mengajar berdasarkan karakter dari para pendengarnya, dan mengajarkan empat metode untuk mencermati paṭicca-samuppāda. Di dalam *Paṭisambhidā-Magga*, juga terdapat metode lainnya.<sup>157</sup> Secara keseluruhan terdapat lima metode. Metode pertama yang diajarkan oleh Sang Buddha ialah untuk mencermati paṭicca-samuppāda dengan alur normal:

*Avijjā-paccayā saṅkhārā, saṅkhāra-paccayā viññāṇam, viññāṇa-paccayā nāma-rūpaṃ*, [dsb.]

**Tanpa pengetahuan** (*avijjā*) **mengkondisikan formasi** (*saṅkhārā*) [muncul]; **formasi mengkondisikan kesadaran** (*viññāṇam*) [muncul]; **kesadaran mengkondisikan nāma-rūpa** [muncul], [dsb.]

Metode pertama populer di kalangan Buddhis Theravāda, tetapi bisa saja sangat sulit bagi mereka yang tidak memiliki pengetahuan Abhidhamma. Bahkan yogi yang memiliki pengetahuan Abhidhamma bisa saja menghadapi banyak kesulitan.

Metode kelima yang diajarkan oleh Sāriputta Thera, dan tertuang di dalam Teks Pali *Paṭisambhidā-Magga*, adalah mudah bagi pemula, untuk mencermati bahwa lima sebab lampau telah menghasilkan lima akibat masa sekarang. Ini adalah prinsip utama pada metode kelima. Jika anda ingin mengetahuinya dengan pengetahuan langsung, anda harus melatihnya hingga tingkatan ini.

Setelah melatih metode kelima secara sistematis, anda tidak akan mengalami kesulitan berlatih metode pertama. Dikarenakan alasan ini, kita mengajarkan metode kelima sebelum metode pertama. Kita mengajarkan kelima metode tersebut bagi mereka yang memiliki waktu, dan ingin berlatih lebih lanjut. Tetapi meskipun Sang Buddha mengajarkan paṭicca-samuppāda berdasarkan karakter dari pendengarnya, satu metode sudah memadai untuk mencapai Nibbāna. Meskipun demikian, karena metode pertama populer di kalangan Buddhis Theravāda, kita mengajarkan keduanya, baik metode kelima maupun pertama.

VsM.xxi.740 ‘*Upakkilesa-Vimutta-Udaya-Bbaya-Ñāṇa-Kathā*’ (‘Diskusi Bebas Kecacatan Pengetahuan Kemunculan&Kepadaman’) PP.xxi.6

<sup>156</sup> VbhA.ii.1 ‘*Suttanta-Bhājanīya-Vaṇṇanā*’ (‘Deskripsi Klasifikasi Sutta’)

<sup>157</sup> PsM.I.i.4 ‘*Dhamma-Ṭṭhiti-Ñāṇa-Niddeso*’ (‘Deskripsi Pengetahuan Keberlangsungan Dhamma’)

Suatu hari, Ānanda Thera melatih paṭicca-samuppāda dalam empat cara. Di senja hari, ia mengunjungi Sang Buddha dan berkata:, Luar biasa Bhante, Menakjubkan Bhante, betapa luar biasanya paṭicca-samuppāda ini, dan betapa dalamnya ia tampak! Tetapi ia tampak sejelas-jelasnya bagi saya!

Sang Buddha menjawab:<sup>158</sup>

**Jangan berkata demikian, Ānanda! Jangan berkata demikian, Ānanda!**

Dalam (*gambhīro*), paṭicca-samuppāda ini Ānanda, dan terlihat dalam (*gambhīrāvabhāso*). Dikarenakan tidak memahami (*an-anubodhā*), tidak menembus kebenaran ini (*a-ppaṭivedhā*), maka generasi ini menjadi gulungan benang kusut, tersimpul, kusut kasau bagaikan keset rumput munja, dan tidak menemukan jalan keluar dari siklus keberadaan berulang dengan kondisi kejatuhan, keruntuhan dan alam tujuan buruk.

Ini berarti bahwa tanpa mengetahui paṭicca-samuppāda, dengan *Anubodha-Ñāṇa* dan *Paṭivedha-Ñāṇa*, seseorang tidak dapat lolos dari siklus keberadaan berulang (*saṃsāra*), dan empat alam rendah (*apāya*). *Anubodha-Ñāṇa* ialah Pengetahuan Pendefinisian Nāma-Rūpa (*Nāma-Rūpa-Pariccheda-Ñāṇa*), dan Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya-Pariggaha-Ñāṇa*). *Paṭivedha-Ñāṇa* adalah semua pengetahuan vipassanā (*Vipassanā-Ñāṇa*). Jadi tanpa mengetahui paṭicca-samuppāda dengan *Anubodha-Ñāṇa* dan *Paṭivedha-Ñāṇa*, seseorang tidak dapat mencapai Nibbāna. Dengan kutipan ini, *Aṭṭha-Kathā* menjelaskan bahwa tanpa mengetahui paṭicca-samuppāda, tiada seorang pun dapat lolos dari siklus keberadaan berulang, bahkan di dalam mimpi.<sup>159</sup>

<sup>158</sup> D.ii.2 ‘*Mahā-Nidāna-Suttam*’ (‘Sutta Besar Penyebaban’)

<sup>159</sup> Lihat kutipan hal.26.

## BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN BRAHMA-VIHĀRĀ DAN PENGEMBANGAN PERLINDUNGAN

### PENGANTAR

Hari ini marilah kita menyimak bagaimana caranya mengembangkan empat brahma-vihārā (*cattāro brahmavihārā*), dan mengembangkan empat perlindungan (*catur-ārakkha-bhāvanā*). Empat brahma-vihāra ialah:

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| 1) Cinta kasih.....( <i>mettā</i> ) | 3) Kegembiraan simpatik ( <i>muditā</i> ) |
| 2) Welas asih.....( <i>karuṇā</i> ) | 4) Kesetaraan.....( <i>upekkhā</i> )      |

Pengembangan empat perlindungan (*catur-ārakkha-bhāvanā*) ialah:

- 1) Cinta kasih (*mettā*)
- 2) Perenungan akan Sang Buddha (*Buddh-ānussati*)
- 3) Pengembangan Ketidakeindahan (*asubha-bhāvanā*)
- 4) Perenungan akan Kematian (*marañ-ānussati*)

### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN METTĀ

#### PENGANTAR

Untuk mengembangkan mettā brahma-vihārā, yang harus diperhatikan pada awalnya oleh anda semua ialah mettā tak seharusnya dikembangkan kepada mereka yang berbeda jenis kelamin (*liṅga-visabhāga*), atau orang mati (*kālakata-puggala*).

Orang berbeda jenis kelamin tidak bisa dijadikan sebagai objek, karena bisa saja muncul nafsu terhadap dia. Namun, setelah anda mencapai jhāna, adalah mungkin adanya untuk mengembangkan mettā terhadap mereka yang berbeda jenis kelamin sebagai suatu kelompok, sebagai contoh, ‘Semoga semua wanita berbahagia.’ Kapanpun itu, orang mati tidaklah bisa dipergunakan, karena anda tidak akan bisa mencapai mettā jhāna dengan orang mati sebagai objek.

Orang yang sebaiknya anda kembangkan mettā adalah:

- 1) Diri sendiri (*atta*)
- 2) Orang yang disayangi (*piya-puggala*): seseorang yang anda senangi dan hormati.
- 3) Orang yang netral (*majjhata-puggala*): seseorang yang anda netral terhadapnya.
- 4) Orang yang dibenci (*verī-puggala*)

Namun, pada awal sekali, anda seharusnya mengembangkan mettā kepada dua kategori pertama, diri anda sendiri dan orang yang anda senangi dan hormati. Ini berarti pada awal sekali, anda tidak seharusnya mengembangkan mettā kepada orang-orang kategori berikut: orang yang tidak anda senangi (*appiya-puggala*), orang yang sangat anda sayangi (*atippiyasahāyaka-puggala*), orang yang netral (*majjhata-puggala*), dan orang yang anda benci (*verī-puggala*).

Mereka yang tidak anda senangi adalah mereka yang tidak melakukan sesuatu yang bermanfaat, baik bagi anda ataupun kepada mereka yang anda pedulikan. Seseorang yang anda benci adalah seseorang yang melakukan sesuatu yang merugikan, baik bagi anda ataupun kepada mereka yang anda pedulikan. Kedua kategori ini susah untuk dikembangkan mettā pada awalnya, karena kebencian bisa saja muncul. Dan juga susah adanya pada permulaan untuk mengembangkan mettā terhadap seseorang yang netral. Dalam konteks orang yang sangat anda sayangi, anda bisa saja melekat kepada orang tersebut, dan dipenuhi dengan kepedulian dan kesedihan, dan bahkan anda akan menangis jika anda mendengar sesuatu menimpa dirinya. Jadi keempat kategori ini tidak bisa dipergunakan pada awal. Namun selanjutnya, sekali anda telah mencapai mettā jhanā, anda akan sanggup untuk mengembangkan mettā terhadap mereka.

Anda tidak dapat mencapai jhanā dengan menggunakan diri anda sendiri sebagai objek, bahkan meski jika anda mengembangkan meditasi ini selama ratusan tahun. Lalu, kenapa kita mulai kembangkan mettā pada diri sendiri? Itu bahkan tidak untuk mencapai samādhi jelang, tetapi dikarenakan ketika anda telah mengembangkan mettā kepada diri sendiri dengan pemikiran, ‘Semoga saya berbahagia’, maka anda akan sanggup menyamakan diri anda dengan yang lainnya; untuk melihat bahwa sama halnya anda ingin bahagia, tidak ingin menderita, ingin panjang umur, dan tidak ingin mati, demikian pula semua makhluk hidup ingin bahagia, tidak ingin menderita, ingin panjang umur, dan tidak ingin mati.

Demikianlah anda sanggup kembangkan pikiran yang mengharapkan kebahagiaan dan kemakmuran bagi makhluk hidup lainnya. Dalam ucapan Sang Buddha:<sup>160</sup>

*Sabbā disā anuparigamma cetasā,  
Nevajjhagā piyatara mattanā kvaci.  
Evaṃ piyo puthu attā paresaṃ,  
Tasmā na hiṃse paramattakāmo.*

<sup>160</sup> S.I.III.i.8 ‘*Mallikā-Suttam*’ (‘Sutta Mallikā’)

Setelah mencari di sepuluh arah dengan pikiran, seseorang tidak dapat menemukan yang lebih dicintai selain diri sendiri di manapun. Dengan cara yang sama semoga semua makhluk hidup di semua arah mencintai diri mereka sendiri dibanding siapa pun, oleh karena itu, seseorang yang menginginkan kesejahteraan bagi dirinya tidak seharusnya mencelakai yang lainnya.

Jadi, agar menyamakan diri anda sendiri terhadap orang lain dengan cara demikian dan membuat pikiran anda lembut dan ramah, awalnya anda harus mengembangkan mettā kepada diri anda sendiri dengan empat jenis pemikiran berikut ini:

- 1) Semoga saya terbebas dari bahaya (*ahaṃ avero homi*)
- 2) Semoga saya terbebas dari derita mental (*abyāpajjo homi*)
- 3) Semoga saya terbebas dari derita fisik (*anīgho homi*)
- 4) Semoga saya sehat dan berbahagia (*sukhī attānaṃ pariharāmi*)

Jika pikiran seseorang lembut, ramah, pengertian dan memiliki empati kepada yang lainnya, seseorang seharusnya tidak memiliki kesulitan mengembangkan mettā kepada yang lainnya. Jadi, penting adanya bahwa mettā yang anda kembangkan kepada diri sendiri kuat dan bertenaga. Sekali pikiran anda lembut, ramah, pengertian dan memiliki empati kepada makhluk lainnya, maka anda bisa memulai mengembangkan mettā kepada mereka.

#### BAGAIMANA ANDA MENGENGEMBANGKAN METTĀ SOSOK DEMI SOSOK

Jika anda telah mencapai jhāna keempat dari ān-āpāna atau kasiṇa putih, anda harus membanggunya kembali hingga cahayanya terang, cemerlang dan benderang. Dengan cahaya terutama dari jhāna keempat dari kasiṇa putih, adalah benar-benar sangat mudah untuk melatih pengembangan mettā (*mettā-bhāvanā*).<sup>161</sup> Alasannya adalah dengan samādhi dari jhāna keempat, pikiran termurnikan dari keserakahan, kebencian, ketidaktahuan dan kilesa lainnya. Setelah keluar dari jhāna terutama jhāna keempat dari kasiṇa putih, pikiran gemulai, siap bekerja, murni, terang, cemerlang dan benderang, dan oleh karena ini, pikiran anda dalam waktu yang sangat singkat sanggup mengembangkan mettā yang kuat dan sempurna.

Jadi dengan cahaya yang terang dan kuat, anda harus mengarahkan pikiran anda kepada orang berjenis kelamin sama yang anda senangi dan hormati: bisa saja guru anda atau yogi sahabat anda. Anda akan temukan bahwa cahaya menyebar menyelimuti anda di seluruh penjuru, dan siapa pun yang anda ambil sebagai objek menjadi terlihat. Kemudian anda mengambil citra dari orang tersebut, dengan postur duduk atau berdiri,

<sup>161</sup> Sehubungan dengan ini, lihat lebih lanjut T&J 2.2, hal.78 ff.



dan pilihlah orang yang paling anda senang, dan yang membuat anda paling bahagia. Cobalah untuk mengingat kembali saat dia paling bahagia yang pernah anda ingat, dan pilihlah citra tersebut. Aturlah agar ia berada sekitar 1,8 meter di depan anda: sehingga anda bisa melihat keseluruhan tubuh. Ketika anda sanggup melihat citra ini dengan jelas di hadapan anda, kembangkanlah mettā kepadanya dengan empat jenis pikiran:

- 1) Semoga orang baik ini terbebas dari bahaya (*ayaṃ sa-ppuriso avero hotu*)
- 2) Semoga orang baik ini terbebas dari derita mental (*ayaṃ sa-ppuriso abyāpajjo hotu*)
- 3) Semoga orang baik ini terbebas dari derita fisik (*ayaṃ sa-ppuriso anīgho hotu*)
- 4) Semoga orang baik ini sehat dan berbahagia (*ayaṃ sa-ppuriso sukhī attānaṃ pariharatu*)

Lanjutkan mettā terhadap orang ini dengan empat kalimat tersebut tiga atau empat kali, kemudian pilihlah satu yang paling anda senang, sebagai contoh, ‘Semoga orang baik ini terbebas dari bahaya.’ Kemudian dengan citra baru dari orang ini yang dalam konteks ini ialah terbebas dari bahaya, lanjutkan mettā dengan menggunakan pemikiran, dalam hal ini, ‘Semoga orang baik ini terbebas dari bahaya - semoga orang baik ini terbebas dari bahaya’. Lakukan berulang-ulang, hingga pikiran anda tenang terpaku secara mantap pada objek, dan kemudian anda bisa mencermati faktor jhāna. Kemudian, lanjutkan untuk berlatih hingga anda mencapai jhāna kedua dan ketiga. Setelah itu ambillah tiga kalimat lainnya dan kembangkanlah mettā hingga jhāna ketiga. Anda harus memiliki citra yang sesuai untuk masing-masing dari empat kalimat tersebut, yaitu, ketika berpikir ‘Semoga orang baik ini terbebas dari bahaya’, anda harus memiliki citra tertentu dari orang tersebut yang terbebas dari bahaya; ketika berpikir ‘Semoga orang baik ini terbebas dari derita mental’, anda harus memiliki citra lainnya, dan seterusnya. Dengan cara demikian anda seharusnya mengembangkan tiga jhāna, dan ingatlah dalam setiap kondisi latihlah lima kefasihan (*vasī-bhāva*).

Ketika anda telah sukses dengan orang yang anda senang dan hormati, lakukan lagi pada orang lain yang berjenis kelamin sama dengan anda yang anda senang dan hormati. Lakukanlah hal ini terhadap sekitar sepuluh orang dengan tipe demikian, hingga anda mencapai jhāna ketiga dengan menggunakan siapa pun dari mereka. Pada tingkatan ini anda dapat dengan aman beranjak ke orang berjenis kelamin sama dengan anda yang sangat anda sayangi (*aṭṭippiyasahāyaka*). Ambil sekitar sepuluh orang dengan tipe demikian, dan kembangkan mettā kepada mereka satu per satu, dengan cara yang sama hingga mencapai jhāna ketiga.

Kemudian anda juga dapat mengambil sekitar sepuluh orang dengan jenis kelamin yang sama dengan anda yang di mana anda netral terhadap mereka, dan dengan cara yang sama kembangkan mettā kepada mereka hingga anda mencapai jhāna ketiga.

Pada saat itu, anda akan telah menguasai mettā jhāna hingga pada tahapan di mana anda sanggup mengembangkan mettā kepada sepuluh orang yang anda benci dengan cara yang sama. Jika anda adalah tipikal Makhluk Luar Biasa seperti Bodhisatta ketika beliau merupakan Mahākapi, raja monyet, yang tak pernah membenci siapa pun yang mencelakainya dan anda benar-benar tidak membenci juga tidak memandang rendah siapa pun, maka jangan cari siapa pun untuk dilatih berdasarkan kategori ini. Hanya bagi mereka yang memiliki orang yang dibenci atau dipandang rendah dapat mengembangkan mettā dalam kategori demikian.

Melatih mettā dengan cara demikian, yaitu, dengan mengembangkan samādhi hingga jhāna ketiga, pada masing-masing jenis orang, secara terus menerus dari satu ke yang lainnya, dari yang termudah hingga ke yang lebih susah, anda membuat pikiran anda bertambah lembut, baik dan gemulai, hingga anda pada akhirnya dapat mencapai jhāna dalam kategori apa pun dari empat jenis itu: yang anda hormati, yang sangat anda sayangi, yang netral, dan mereka yang anda benci.

#### BAGAIMANA ANDA MENDOBRACK SEKAT

Seiring dengan anda melanjutkan untuk mengembangkan mettā, anda akan temukan bahwa mettā anda terhadap mereka yang anda senang dan hormati, dan mereka yang sangat anda sayangi, menjadi sama, dan anda memperlakukan mereka secara sama, sebagai orang yang anda senang. Kemudian anda hanya akan menyisakan empat jenis orang ini:

- 1) Diri anda
- 2) Orang yang anda senang
- 3) Orang yang netral
- 4) Orang yang anda benci

Anda perlu untuk melanjutkan mengembangkan mettā terhadap keempat jenis ini, hingga ia menjadi seimbang dan tanpa perbedaan. Meskipun anda tidak dapat mencapai jhāna dengan diri anda sendiri sebagai objek, anda masih perlu memasukkan diri anda dengan tujuan menyeimbangkan keempat jenis.

Untuk melakukan hal ini, anda perlu untuk membangun kembali jhāna keempat dari ān-āpāna atau kasiṇa putih. Dengan cahaya yang kuat dan terang, lanjutkan mettā kepada diri anda sendiri sekitar satu menit atau

paling tidak beberapa detik; kemudian terhadap seseorang yang anda senang, kemudian seseorang yang netral, dan kemudian seseorang yang anda benci, masing-masing dari mereka hingga jhāna ketiga. Kemudian secara singkat kepada diri anda sendiri lagi, tetapi sekarang untuk tiga jenis lainnya haruslah orang yang berbeda lagi. Ingatlah untuk mengembangkannya dengan masing-masing empat kalimat, ‘Semoga orang baik ini terbebas dari bahaya’ dsb, hingga jhāna ketiga.

Demikianlah anda harus mengganti masing-masing orang dari ketiga jenis tersebut: orang yang anda senang, orang yang netral, dan orang yang anda benci. Lakukan berulang-ulang, dengan kelompok empat yang berbeda, berkali-kali, sehingga pikiran anda secara berkesinambungan mengembangkan mettā tanpa interupsi, dan tanpa perbedaan. Ketika anda sanggup mengembangkan mettā jhāna terhadap siapa pun dari ketiga jenis orang tersebut, anda akan mencapai apa yang dinamakan, ‘mendobrak sekat’ (*sīmā-sambheda*). Dengan sekat antara jenis dan orang telah didobrak, anda akan sanggup untuk mengembangkan pengembangan mettā anda lebih lanjut, dengan mempraktekkan metode yang diajarkan oleh Sāriputta Thera; yang tertuang di dalam *Paṭisambhidā-Magga*.<sup>162</sup>

#### DUA PULUH DUA KATEGORI

Metode di dalam *Paṭisambhidā-Magga* mencakup dua puluh dua kategori yang dimana kategori tersebut adalah untuk memperluas mettā seseorang: lima kategori non spesifik (*anodhiso pharaṇā*), tujuh kategori spesifik (*odhiso pharaṇā*), dan sepuluh kategori arah (*disā pharaṇā*). Lima kategori non spesifik ialah:

- |   |  |  |
|---|--|--|
| 1) Semua makhluk..... ( <i>sabbe sattā</i> )  | } 4) Semua sosok..... ( <i>sabbe puggalā</i> ) |  |
| 2) Semua yg bernafas ( <i>sabbe pāṇā</i> )    |  | } 5) Semua pemilik individu.....<br>..... ( <i>sabbe attabhāva-pariyāpannā</i> ) |
| 3) Semua khalayak..... ( <i>sabbe bhūtā</i> ) |  |  |

Tujuh kategori spesifik ialah:

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| 1) Semua wanita..... ( <i>sabbā ithiyo</i> )                | } 5) Semua dewa..... ( <i>sabbe devā</i> ) |  |  |
| 2) Semua pria..... ( <i>sabbe purisā</i> )                  |  | } 6) Semua manusia..... ( <i>sabbe manussā</i> ) |  |
| 3) Semua yang suci..... ( <i>sabbe ariyā</i> )              |  |  | } 7) Semua yang di alam rendah.....<br>..... ( <i>sabbe vinipātikā</i> ) |
| 4) Semua yang tidak suci<br>..... ( <i>sabbe an-ariyā</i> ) |  |  |  |

Sepuluh kategori arah ialah:

- 1) Arah timur (*purathimāya-disāya*)

<sup>162</sup> PsM.II.iv ‘*Mettā-Kathā*’ (‘Diskusi Mettā’)

- 2) Arah barat (*pacchīmāya-disāya*)
- 3) Arah utara (*uttarāya-disāya*)
- 4) Arah selatan/daksina (*dakkhiṇāya-disāya*)
- 5) Arah lanjutan timur / tenggara (*puratthimāya-anu-disāya*)
- 6) Arah lanjutan barat / barat laut (*pacchīmāya anu-disāya*)
- 7) Arah lanjutan utara / timur laut (*uttarāya anu-disāya*)
- 8) Arah lanjutan selatan / barat daya (*dakkhiṇāya anu-disāya*)
- 9) Arah bawah (*heṭṭhimāya-disāya*)
- 10) Arah atas (*uparimāya-disāya*)

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN KATEGORI NON SPESIFIK DAN SPESIFIK

Untuk mengembangkan metode mettā ini, seperti sebelumnya, anda harus membangun kembali jhāna keempat dengan kasiṇa putih dan kembangkan mettā terhadap diri anda, orang yang anda hormati atau orang yang anda sayangi, orang yang netral, dan orang yang anda benci, hingga tidak ada sekat antara anda dengan mereka.

Kemudian gunakan cahaya yang terang dan cemerlang untuk melihat semua makhluk di areal sekitar anda dengan jangkauan wilayah seluas mungkin, sekitar bangunan atau viharā. Sekali mereka menjadi jelas, anda dapat mengembangkan mettā terhadap mereka berdasarkan lima kategori non spesifik, dan tujuh kategori spesifik: total terdapat dua belas. Anda harus memancarkan mettā dalam empat cara pada masing-masing kategori:

- 1) Semoga mereka terbebas dari bahaya,
- 2) Semoga mereka terbebas dari derita mental,
- 3) Semoga mereka terbebas dari derita fisik,
- 4) Semoga mereka sehat dan berbahagia.

‘Mereka’ disini ialah salah satu dari dua belas kategori anda, semua makhluk, semua dewa, dsb. Demikianlah maka anda akan memancarkan mettā dengan keseluruhan empat puluh delapan cara ( $(5+7) \times 4 = 48$ ).

Makhluk pada masing-masing kategori harus terlihat dengan jelas di bawah cahaya samādhi dan pemahaman. Contoh, saat anda memperluas mettā anda terhadap semua wanita, anda seharusnya benar-benar melihat wanita di dalam areal yang telah ditekadkan. Anda seharusnya benar-benar melihat pria, dewa, makhluk di alam rendah dsb., di areal yang telah ditekadkan.<sup>163</sup> Anda harus mengembangkan masing-masing kategori

---

<sup>163</sup> Ini tidak berarti bahwa seorang yogi benar dapat melihat tiap-tiap wanita, pria, dewa dsb, di areal yang ditekadkan: ini berarti bahwa yogi harus memperluas mettā dengan tujuan bahwa ini adalah untuk tiap-tiap wanita, pria, dewa, dsb., dan sejauh areal yang dia sanggup, ia seharusnya melihat mereka semua.

hingga jhāna ketiga sebelum beranjak ke yang berikutnya. Anda harus berlatih dengan cara demikian hingga anda menjadi mahir dalam memancarkan mettā dalam empat puluh delapan cara tersebut.

Sekali anda mahir, anda harus memperluas areal yang ditentukan untuk mencakup keseluruhan wilayah viharā, seluruh desa, seluruh kota, seluruh provinsi, seluruh negara, seluruh bumi, seluruh tata surya, seluruh galaksi dan seluruh dunia tak terbatas. Kembangkan masing-masing areal yang diperluas dalam empat puluh delapan cara hingga jhāna ketiga.

Sekali anda mahir, anda dapat melanjutkan ke sepuluh kategori arah.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN SEPULUH KATEGORI ARAH

Sepuluh kategori arah dari mettā tersebut melibatkan empat puluh delapan kategori dengan masing-masing sepuluh arah.

Anda harus melihat semua makhluk di seluruh dunia tak terbatas ke arah timur anda, dan perluas mettā anda kepada mereka dalam empat puluh delapan cara. Kemudian lakukan hal yang sama ke arah barat anda, dan seterusnya ke semua arah.

Hal ini secara keseluruhan memberikan secara total empat ratus delapan puluh cara untuk memperluas mettā ( $10 \times 48 = 480$ ). Ketika kita menambahkan empat puluh delapan pencakupan yang awal, kita dapatkan lima ratus dua puluh delapan cara untuk memancarkan mettā ( $480 + 48 = 528$ ).

Sekali anda mahir akan lima ratus dua puluh delapan cara untuk memancarkan mettā, anda akan mengalami sebelas manfaat dari mettā yang diajarkan Sang Buddha di *Aṅguttara-Nikāya*.<sup>164</sup>

Para bhikkhu, ketika pembebasan-pikiran dengan mettā, ditingkatkan, dikembangkan, sering dilatih, dibuat sarana, dibuat fondasi, didirikan, terkonsolidasikan, dan dijalankan secara benar, sebelas manfaat dapat diharapkan. Apa saja sebelas tersebut?

- [1] Ia tidur dengan nyaman;
- [2] ia bangun dengan nyaman; dan
- [3] ia tidak bermimpi buruk;
- [4] ia dikasihi manusia;
- [5] ia dikasihi makhluk bukan manusia;
- [6] ia dilindungi para dewa;
- [7] api, racun dan senjata tidak dapat bekerja padanya;
- [8] pikiran dia menjadi fokus;
- [9] kulit seseorang menjadi cerah;
- [10] ia meninggal tanpa kegalauan; dan

<sup>164</sup> A.XI.ii.5 'Mettā-Suttani' ('Sutta Mettā')

**[11] jika ia tidak menembus yang lebih tinggi, dia akan terberadakan ulang di Alam Brahma.**

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN KARUṆĀ

Sekali anda telah mengembangkan mettā seperti yang telah dijelaskan, tidaklah sulit untuk mengembangkan karuṇā brahma-vihāra. Untuk mengembangkan karuṇā, awalnya anda harus memilih seseorang yang menderita yang berjenis kelamin sama dengan anda. Anda harus membangkitkan karuṇā kepada dia dengan merenungkan penderitaannya.

Kemudian bangunlah kembali jhāna keempat dengan kasīṇa putih, hingga cahaya menjadi terang dan jelas, dan gunakanlah cahaya untuk melihat orang tersebut, kemudian kembangkanlah mettā hingga jhāna ketiga. Keluar dari mettā jhāna, kemudian kembangkanlah karuṇā terhadap orang tersebut dengan pemikiran, ‘Semoga orang baik tersebut terbebas dari derita’ (*ayam sa-ppuriso dukkhā muccatu*). Lakukan hal tersebut berulang-ulang, lagi dan lagi, hingga anda mencapai jhāna pertama, kedua dan ketiga, dan lima kefasihan dari masing-masing jhāna tersebut. Setelahnya, anda harus mengembangkan karuṇā seperti cara anda mengembangkan mettā, yaitu, kepada diri anda sendiri, kepada orang yang anda senangi, orang yang netral, dan orang yang anda benci: dan dengan tiga jenis orang tersebut, anda kembangkan mettā hingga jhāna ketiga, hingga sekatnya didobrak.

Untuk mengembangkan karuṇā terhadap makhluk yang tidak menderita secara nyata, anda harus merenungkan pada fakta bahwa semua makhluk yang belum tercerahkan adalah dapat mengalami akibat dari keburukan yang mereka lakukan ketika mereka berkelana di dalam siklus keberadaan berulang, oleh karena itu semua makhluk dapat terberadakan kembali di alam rendah. Lebih-lebih, semua makhluk pantas akan karuṇā karena mereka tidak terbebas dari penderitaan, penuaan, sakit dan kematian.

Setelah merenungkan demikian, anda juga harus mengembangkan karuṇā seperti yang anda lakukan saat mettā: kepada diri anda sendiri dan tiga jenis orang yang netral: dan dengan tiga jenis orang tersebut, anda mengembangkan karuṇā hingga jhāna ketiga, hingga sekatnya didobrak.

Setelah itu anda harus mengembangkan karuṇā dengan seratus tiga puluh dua cara yang sama seperti saat anda kembangkan mettā, dinamakan: lima kategori non spesifik, tujuh kategori spesifik, dan seratus dua puluh kategori arah ( $5 + 7 + (10 \times 12) = 132$ ).

## BAGAIMANA ANDA MENGENGEMBANGKAN MUDITĀ

Untuk mengembangkan muditā brahma-vihārā, anda harus memilih seseorang yang bahagia yang berjenis kelamin sama dengan anda, dengan citra mereka yang membuat anda bahagia, mereka yang sangat anda senang dan akrab.

Kemudian bangun kembali jhāna keempat dengan kasiṇa putih, hingga cahayanya menjadi terang dan jelas, dan gunakanlah cahaya tersebut untuk melihat orang tersebut, kemudian kembangkanlah mettā jhāna ketiga. Keluarlah dari mettā jhāna dan kembangkanlah karuṇā jhāna. Keluar darinya, dan kembangkanlah muditā terhadap orang bahagia tersebut dengan pemikiran: ‘Semoga orang baik ini tidak terpisah dari kemakmuran yang telah dia capai,’ (*ayam sa-ppuriso yathā-laddha-sampattito mā-vigacchatu*). Lakukan hal tersebut berulang-ulang, lagi dan lagi, hingga anda mencapai jhāna pertama, kedua dan ketiga, dan lima kefasihan dari masing-masing jhāna tersebut.

Kemudian kembangkan muditā jhāna terhadap diri anda sendiri dan tiga jenis orang yang netral: dan dengan ketiga jenis orang tersebut, anda kembangkan muditā hingga jhāna ketiga, hingga sekatnya didobrak. Akhirnya kembangkanlah muditā terhadap semua makhluk di dunia tak terbatas dengan seratus tiga puluh dua cara.

## BAGAIMANA ANDA MENGENGEMBANGKAN UPEKKHĀ

Untuk mengembangkan upekkhā brahma-vihārā, anda seyogyanya membangun kembali jhāna keempat dengan kasiṇa putih. Kemudian pilihlah orang yang masih hidup yang berjenis kelamin sama dengan anda, kepada mereka yang netral, kemudian kembangkan mettā, karuṇā dan muditā, masing-masing hingga jhāna ketiga dan renungkan kecacatan dari ketiga brahma-vihārā tersebut, yaitu kedekatan mereka terhadap kasih sayang, untuk suka dan tidak suka, dan juga kegirangan serta keriang. Setelahnya renungkan jhāna keempat berdasarkan kepada upekkhā sebagai damai. Kemudian kembangkan upekkhā terhadap orang yang netral dengan pemikiran: ‘Orang baik ini adalah pewaris kammanya (*ayam sa-ppuriso kamma-ssako*)’. Lakukan hal tersebut berulang-ulang, hingga anda mencapai jhāna keempat dan lima kefasihannya. Dengan dukungan jhāna dari mettā, karuṇā dan muditā, anda tidak akan membutuhkan waktu terlalu lama untuk mengembangkan upekkhā jhāna keempat. Kemudian kembangkan terhadap orang yang anda hormati atau orang yang anda sayangi, orang yang sangat anda sayangi, dan orang yang anda benci. Kemudian ke diri anda sendiri lagi, orang yang anda hormati atau

orang yang anda sayangi, orang yang netral, dan orang yang anda benci, hingga anda mendobrak sekat antara anda. Akhirnya kembangkan upekkhā ke seluruh makhluk di dunia tak terbatas seperti yang disebutkan sebelumnya seratus tiga puluh dua cara.

Ini menyempurnakan pengembangan brahma-vihārā.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN EMPAT PERLINDUNGAN

Empat subjek pengembangan dari mettā, Perenungan akan Sang Buddha, pengembangan ketidakindahan dan perenungan akan kematian dinamakan ‘Empat Perlindungan’, atau ‘Pengembangan Empat Perlindungan’. Ini dikarenakan mereka melindungi yogi dari berbagai bahaya. Dikarenakan alasan ini mereka patut untuk dipelajari dan dikembangkan sebelum berlanjut ke pengembangan vipassanā. Kita telah mendiskusikan bagaimana mengembangkan mettā, jadi sekarang kita hanya perlu mendiskusikan bagaimana mengembangkan tiga pengembangan perlindungan lainnya. Mari kita memulai dengan Perenungan akan Sang Buddha.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN PERENUNGAN AKAN SANG BUDDHA

Perenungan akan Sang Buddha (*Buddh-Ānussati*) dapat dikembangkan dengan mengamati sembilan kualitas dari Sang Buddha, menggunakan formula yang sering kali diberikan oleh Beliau di sutta-sutta:<sup>165</sup>

*Itipi So Bhagavā* (Demikianlah Bhagava):

[1] <i>Arahāṃ</i>	[6] <i>Anuttaro Purisadamma-Sārathi</i>
[2] <i>Sammā-Sambuddho</i>	[7] <i>Sathā Deva-Manussānaṃ</i>
[3] <i>Vijjā-Caraṇa-Sampanno</i>	[8] <i>Buddho</i>
[4] <i>Sugato</i>	[9] <i>Bhagavā’ti.</i>
[5] <i>Loka-vidū</i>	

Ini dapat dijelaskan sebagai:

- 1) Bhagava tersebut, setelah memusnahkan semua kilesa, merupakan yang layak: *Arahāṃ*.
- 2) Beliau telah mencapai pencerahan sempurna oleh diri-Nya sendiri: *Sammā-Sambuddho*.

---

<sup>165</sup> D.iii.1 ‘*Pathika-Suttaṃ*’ (‘Sutta Pengelana’); *Vinaya*.I.1 ‘*Verañja-Kaṇḍa*’ (‘Bab Verañja’); *VsM*.vii.125-130 ‘*Buddh-Ānussati-Kathā*’ (‘Diskusi Perenungan akan Sang Buddha’) *PP*.vii.4-25



- 3) Beliau sempurna dalam pengetahuan dan perilaku: *Vijjā-Caraṇa-Sampanno*.
- 4) Beliau hanya berbicara apa yang bermanfaat dan benar: *Sugato*.
- 5) Beliau mengetahui dunia: *Loka-vidū*.
- 6) Beliau adalah penjinak tak tertandingi bagi mereka yang layak untuk dijinakkan: *Anuttaro Purisadamma-Sārathi*.
- 7) Beliau adalah guru para dewa dan manusia: *Sathā Deva-Manussānaṃ*.
- 8) Beliau adalah Yang Tercerahkan: *Buddho*.
- 9) Beliau adalah pemilik dari hasil perbuatan bajik lampau yang paling sukses: *Bhagavā*.

Marilah kita mendiskusikan bagaimana mengembangkan samādhi dengan, sebagai contoh, kualitas yang pertama, *Araham*. Berdasarkan pada *Visuddhi-Magga*, kata Pali *Araham* memiliki lima definisi:

- 1) Karena Beliau telah menyingkirkan semua kilesa dan tendensi kebiasaan mental secara total dan tanpa sisa, dan oleh karena itu telah menjauhkan diri-Nya dari mereka, Sang Buddha adalah yang layak: *Araham*.
- 2) Karena Beliau telah memotong semua kilesa dengan pedang dari Arahatta-Magga, Sang Buddha adalah yang layak: *Araham*.
- 3) Karena Beliau telah merusak dan menghancurkan jari-jari dari paṭicca-samuppāda yang dipimpin oleh tanpa pengetahuan dan keinginan, Sang Buddha adalah yang layak: *Araham*.
- 4) Karena sīla, samādhi dan paññā tidak terlampaui, Sang Buddha diberikan penghormatan tertinggi oleh para brahmā, para dewa, dan manusia, dan adalah yang layak: *Araham*.
- 5) Karena beliau tidak pernah berbuat sesuatu yang buruk melalui tindakan, ucapan atau pikiran ketika dalam penyepian dan tidak terlihat, Sang Buddha adalah yang layak: *Araham*.

Untuk mengembangkan pengembangan ini, anda harus menghafal lima definisi ini dengan cukup baik untuk bisa melafalnya. Kemudian membangun kembali jhāna keempat dari ān-āpāna atau kasiṇa putih, hingga cahayanya terang dan jelas. Kemudian gunakan cahaya untuk memvisualisasikan citra Sang Buddha yang anda ingat, senangi dan hormati. Ketika ia menjadi jelas, lihatlah citra tersebut sebagai Sang Buddha sesungguhnya dan fokuskan kepadanya sebagai Sang Buddha yang asli.

Jika di keberadaan lampau anda cukup beruntung pernah bertemu Sang Buddha, citranya akan tertampil ulang. Jika demikian, anda harus memfokuskan juga pada kualitas Sang Buddha; tidak hanya pada citra-Nya. Jika citra dari Sang Buddha tidak muncul, maka untuk awalnya

lihatlah citra yang divisualisasikan sebagai Sang Buddha yang sebenarnya, lalu renungkan kualitas Beliau. Anda dapat memilih definisi dari *Araham* yang paling anda senangi, ambillah maknanya sebagai objek, dan renungkan berulang-ulang sebagai ‘*Araham-Araham*’.

Seiring samādhi anda berkembang dan menguat, citra dari Sang Buddha akan hilang, dan anda cukup tetap fokus pada kualitas yang dipilih. Lanjutkan untuk fokus kepada kualitas tersebut hingga faktor jhāna muncul, meskipun dengan pengembangan tersebut anda hanya bisa mencapai samādhi jelang (*upacāra-samādhi*). Anda dapat memfokuskan pada kualitas lainnya dari Sang Buddha juga.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN KETIDAKINDAHAN

Pengembangan perlindungan yang kedua ialah pengembangan ketidakindahan (*asubha-bhāvanā*) terhadap mayat. Untuk mengembangkannya anda harus membangun kembali jhāna keempat dari ān-āpāna atau kasiṇa putih hingga cahayanya terang dan jelas. Kemudian gunakan cahaya itu untuk memvisualisasikan mayat berjenis kelamin sama yang paling buruk yang pernah anda lihat dan ingat. Gunakan cahaya tersebut melihat mayat tersebut persis seperti anda ingat pernah melihatnya dulu. Ketika ia menjadi jelas, buatlah ia tampak sejijik mungkin. Fokuskan kepadanya, dan catat sebagai, ‘jijik - jijik’ (*paṭikkūla, paṭikkūla*).<sup>166</sup> Fokuskan pada objek menjijikkan dari mayat tersebut hingga *uggaha-nimitta* (pertanda pengambilan) menjadi *paṭibhāga-nimitta* (pertanda padanan). *Uggaha-nimitta*-nya adalah mayat yang pernah anda benar-benar lihat dulunya, dan merupakan mayat yang menyeramkan, menakutkan, dan mengerikan, tetapi *paṭibhāga-nimitta*-nya adalah orang dengan anggota badan yang besar, berbaring setelah puas mengisi perutnya. Lanjutkan untuk fokus terhadap nimitta tersebut, hingga anda mencapai jhāna pertama, dan kembangkanlah lima kefasihan.

#### BAGAIMANA MENGEMBANGKAN PERENUNGAN AKAN KEMATIAN

Pengembangan perlindungan ketiga ialah perenungan akan kematian (*marañ-ānussati*). Berdasarkan ‘*Mahā-Sati-Paṭṭhāna*’ sutta<sup>167</sup> dan *Visuddhi-Magga*,<sup>168</sup> perenungan akan kematian juga dapat dikembangkan dengan

<sup>166</sup> Di sini, *asubha* (ketidakindahan) dan *paṭikkūla* (kejijikan) adalah bersinonim.

<sup>167</sup> D.ii.9 ‘Sutta Besar Landasan Sati’ (juga M.I.i.10)

<sup>168</sup> VsM.viii.168 ‘*Marañ-Ānussati-Kathā*’ (‘Diskusi Perenungan akan Kematian’) PP.viii.6-7

mengingat mayat yang pernah anda lihat. Oleh karena itu, pertama kali anda harus membangun kembali jhāna pertama dengan kejiikan terhadap mayat, dan dengan objek eksternal tersebut, renungkan: ‘Tubuh saya ini juga alami untuk meninggal. Sesungguhnya, ia juga akan mati seperti yang satu ini. Saya tidak dapat menghindari untuk menjadi seperti demikian.’ Dengan menjaga pikiran tetap terfokus dan juga sati terhadap ketidakabadian anda, anda juga akan menemukan bahwa rasa keterdesakan (*samīvega*) akan berkembang. Dengan pengetahuan seperti demikian, anda mungkin akan melihat tubuh anda sendiri sebagai mayat yang menjijikkan. Dengan mengetahui bahwa daya vital di citra tersebut telah terputus, anda harus memfokuskan pada keabsenan dari daya vital dengan salah satu dari empat pemikiran demikian:

- 1) Kematian saya adalah pasti (*marañam me dhuvaṃ*); hidup saya adalah tidak pasti (*jīvitam me a-dhuvaṃ*).
- 2) Saya pasti akan meninggal (*marañam me bhavissati*).
- 3) Kehidupan saya akan berakhir dengan kematian (*marāṇa-pariyosānam me jīvitam*).
- 4) Kematian - kematian (*marañam - marañam*).

Pilih satu dan catatlah dalam bahasa apapun. Lanjutkan untuk fokus terhadap citra dengan absennya daya vital dari mayat anda sendiri, hingga faktor jhāna muncul, meskipun pada subjek pengembangan ini anda hanya bisa mencapai samādhi jelang.

#### RINGKASAN

Seperti yang disebutkan di awal, empat subjek pengembangan, mettā, Perenungan akan Sang Buddha, ketidakindahan dan perenungan akan kematian dinamakan Pengembangan Empat Perlindungan, karena mereka melindungi yogi dari berbagai bahaya.

Di dalam ‘Meghiya’ sutta dari *Khuddaka-Nikāya* disebutkan:<sup>169</sup>

- *A-subhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya;*
- *mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya;*
- *ān-āpānassati bhāvetabbā vitakk-upacchedāya.*
- **Ketidakindahan seharusnya dikembangkan untuk penyingkiran nafsu;**
- **Mettā seharusnya dikembangkan untuk penyingkiran keinginan buruk;**
- **Ān-āpāna-sati seharusnya dikembangkan untuk memotong pikiran yang mengembara.**

<sup>169</sup> U.iv.1 ‘Meghiya-Suttam’ (‘Sutta Meghiya’) (juga A.IX.I.i.3)

Berdasarkan sutta ini, pengembangan ketidakindahan adalah senjata terampuh untuk menyingkirkan nafsu. Jika anda sanggup mengambil mayat sebagai objek, dan melihatnya sebagai menjijikkan, ia dinamakan ‘ketidakindahan dari tubuh tanpa kesadaran’ (*a-viññāṇaka asubha*). Untuk mengambil tiga puluh dua bagian tubuh dari makhluk hidup, dan melihat mereka sebagai menjijikkan (seperti yang diajarkan di ‘*Girimānanda*’ sutta dari *Āṅguttara-Nikāya*<sup>170</sup>) dinamakan ‘ketidakindahan dari tubuh dengan kesadaran’ (*sa-viññāṇaka asubha*). Kedua jenis pengembangan ketidakindahan ini merupakan senjata untuk menyingkirkan nafsu.

Senjata terbaik untuk menyingkirkan keinginan buruk ialah mengembangkan mettā, dan untuk menyingkirkan pikiran yang mengembara maka ān-āpāna-sati adalah senjata terampuh.

Selanjutnya, ketika keyakinan dalam pengembangan mengendur, dan ketika pikiran tumpul, senjata terampuh ialah mengembangkan Perenungan akan Sang Buddha. Ketika rasa keterdesakan berkurang, dan anda bosan dengan perjuangan di dalam meditasi, senjata terampuh ialah perenungan akan kematian.

Hari ini kita mendiskusikan bagaimana mengembangkan empat brahma-vihāra dan pengembangan empat perlindungan. Di dhammadesanā berikutnya, kita akan mendiskusikan bagaimana mengembangkan pengembangan vipassanā, dimulai dengan meditasi penentuan empat elemen, dan menganalisa berbagai jenis rūpa.

(MANFAAT DARI SAMATHA)

Sebelum selesai, kita ingin mendiskusikan secara singkat hubungan antara samatha dan vipassanā.

Di dalam ‘*Samādhi*’ sutta dari ‘*Khandha-Vagga*’ di *Samyutta-Nikāya*, Sang Buddha berkata:<sup>171</sup>

**Samādhi, para bhikkhu, kembangkanlah.** (*Samādhim, bhikkhave, bhāvettha*). **Terfokuskan, para bhikkhu, seorang bhikkhu akan memahami berdasarkan kebenaran** (*yathā-bhūtaṃ pajānāti*). **Dan apa yang dipahami berdasarkan kebenaran?**

- [1] kemunculan dan kepadaman rūpa;
- [2] kemunculan dan kepadaman perasaan;
- [3] kemunculan dan kepadaman persepsi;
- [4] kemunculan dan kepadaman formasi;
- [5] kemunculan dan kepadaman kesadaran.

<sup>170</sup> A.X.II.i.10

<sup>171</sup> S.III.I.i.5, dikutip juga hal.24, dan disebutkan pada T&J 4.6, hal.165.

Oleh karena itu, seorang bhikkhu yang terfokuskan mengetahui pañca-kkhandha dan sebab-musabab mereka, dan juga kemunculan serta kepadamannya. Dia melihat secara jelas bahwa dikarenakan kemunculan dari sebab maka pañca-kkhandha muncul, dan dikarenakan kepadaman total dari sebab, pañca-kkhandha juga padam sepenuhnya.

Samatha yang kita diskusikan di dua dhammadesanā terdahulu dan hari ini menghasilkan samādhi yang kuat. Adalah cahaya samādhi tersebut (cahaya kebijaksanaan) yang membuat anda melihat paramattha nāma-rūpa untuk vipassanā. Dengan samādhi yang dalam dan bertenaga tersebut, anda dapat melihat secara jelas sifat alami dari a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma-rūpa dan sebab-sebab mereka. Kejelasan ini adalah manfaat luar biasa dari samatha.

Samatha juga menawarkan anda tempat-peristirahatan. Banyak yang perlu dicermati di vipassanā dan kelelahan bisa saja muncul. Jika demikian, anda dapat berdiam di salah satu dari jhāna untuk waktu yang lama. Jhāna tersebut mengistirahatkan dan menyegarkan pikiran anda, kemudian anda dapat kembali ke vipassanā. Kapanpun kelelahan muncul, anda dapat berdiam lagi di dalam jhāna untuk melepas penat.

Bagus adanya untuk mengingat manfaat dari samatha ini di saat kita mendiskusikan vipassanā di dhammadesanā berikutnya.

## TANYA DAN JAWAB 3

**Tanya 3.1** Pada ān-āpāna-sati, terdapat *parikamma-nimitta*, *uggaha-nimitta*, dan *paṭibhāga-nimitta*. Apakah *parikamma-nimitta*? Apakah *parikamma-nimitta* selalu abu-abu? Apa perbedaan antara *parikamma-nimitta* dan *uggaha-nimitta*?

**Jawab 3.1** Pada ān-āpāna-sati, terdapat tiga jenis nimitta, tiga jenis samādhi dan tiga jenis pengembangan (*bhāvanā*).

Tiga jenis nimitta adalah:

- 1) *Parikamma-nimitta* (pertanda persiapan)
- 2) *Uggaha-nimitta* (pertanda pengambilan)
- 3) *Paṭibhāga-nimitta* (pertanda padanan)

Tiga jenis samādhi ialah:

- 1) Sāmādhi persiapan (*parikamma-samādhi*): terkadang dinamakan samādhi per saat (*khaṇika-samādhi*).
- 2) Sāmādhi jelang (*upacāra-samādhi*)
- 3) Samādhi penetapan (*appanā-samādhi*): juga dinamakan samādhi jhāna: delapan pencapaian.<sup>172</sup>

Tiga jenis pengembangan ialah:

- 1) Pengembangan persiapan (*parikamma-bhāvanā*)
- 2) Pengembangan jelang (*upacāra-bhāvanā*)
- 3) Pengembangan penetapan (*appanā-bhāvanā*)

Objek dari samādhi persiapan dapat berupa *parikamma-nimitta*, *uggaha-nimitta*, dan terkadang *paṭibhāga-nimitta*. Pengembangan persiapan adalah sama halnya dengan samādhi persiapan.

Samādhi jelang dan pengembangan jelang sesungguhnya sangat dekat dengan samādhi penetapan (jhāna); inilah sebabnya kenapa mereka dinamakan ‘jelang’. Tetapi terkadang samādhi yang dalam dan bertenaga sebelum samādhi penetapan, dengan *paṭibhāga-nimitta* sebagai objek secara metafora juga dinamakan ‘samādhi jelang’ atau ‘pengembangan jelang’.<sup>173</sup> Ketika samādhi persiapan, atau samādhi per saat, berkembang sepenuhnya ia akan mengarah ke samādhi jelang. Ketika samādhi jelang dikembangkan sepenuhnya, ia akan mengarah ke samādhi penetapan (jhāna).

Kita telah mendiskusikan mengenai nimitta pada dhammadesanā sebelumnya. Seperti yang telah disebutkan, terdapat tiga jenis nimitta: *parikamma-nimitta*, *uggaha-nimitta*, dan *paṭibhāga-nimitta*.

---

<sup>172</sup> DELAPAN PENCAPAIAN: empat jhāna materi halus, dan empat jhāna tanpa materi.

<sup>173</sup> Sehubungan dengan ini, lihat juga T&J 4.6, hal.165.

- 1) *Parikamma-nimitta* (pertanda persiapan): nafas alami ialah nimitta. Titik sentuh juga merupakan nimitta. Nimitta disini merupakan objek dari samādhi. *Aṭṭha-Kathā* menyebutkan bahwa nimitta lubang hidung (*nāsika-nimitta*), dan nimitta bibir atas (*mukha-nimitta*) merupakan *parikamma-nimitta* bagi pemula. Ketika samādhi sedikit lebih kuat, asap keabu-abuan biasanya akan muncul sekitar lubang hidung. Asap keabu-abuan ini juga dinamakan *parikamma-nimitta*. Nimitta tersebut bisa juga berupa warna lainnya. Samādhi dan pengembangan saat tahapan *parikamma-nimitta* adalah persiapan.
- 2) *Uggaha-nimitta* (pertanda pengambilan): ketika samādhi persiapan bertambah kuat dan dalam, asap keabu-abuan tersebut biasanya berubah menjadi putih: putih seperti kapas mentah. Tetapi ia dapat berubah menjadi warna lainnya, dikarenakan perubahan persepsi.<sup>174</sup> Ketika persepsi berubah, warna dan bentuk nimitta juga bisa berubah. Jika warna dan bentuk terlalu sering berubah, samādhi juga akan menurun secara bertahap. Ini dikarenakan kapanpun persepsi seorang yogi berubah, maka objeknya juga akan berubah, yang berarti dia memiliki objek yang berbeda. Jadi yogi harus mengabaikan warna dan bentuk dari nimitta. Dia harus memfokuskan pada nimitta tersebut hanya sebagai *ān-āpāna-nimitta*. Samādhi dan pengembangan pada *uggaha-nimitta* juga merupakan persiapan.
- 3) *Paṭibhāga-nimitta* (pertanda padanan): ketika samādhi telah menjadi semakin kuat dan dalam, *uggaha-nimitta* berubah menjadi *paṭibhāga-nimitta*. Biasanya *paṭibhāga-nimitta* adalah jelas, terang dan cemerlang seperti bintang kejora. Dalam hal ini juga, jika persepsi berubah, nimitta juga bisa berubah. Pada saat samādhi menjadi kuat dan dalam, jika yogi menginginkan nimitta menjadi panjang ia akan menjadi panjang; jika ia menginginkannya menjadi pendek ia akan menjadi pendek; jika ia menginginkannya menjadi merah batu delima, ia akan berubah menjadi merah batu delima. *Visuddhi-Magga* berkata seseorang tidak seharusnya melakukan demikian.<sup>175</sup> Jika ia melakukannya, maka meskipun samādhinya dalam, ia akan menurun secara bertahap. Ini dikarenakan seseorang memiliki persepsi yang berbeda maka akan ada objek yang berbeda. Jadi, yogi sebaiknya tidak bermain dengan nimittanya. Jika ia memainkannya, ia tidak akan mencapai jhāna.

<sup>174</sup> Untuk detail yang lebih rinci mengenai hubungan nimitta dan persepsi, lihat hal.41.

<sup>175</sup> VsM.iii.47 'Cattālīsa-Kammaṭṭhāna-Vaṇṇanā' ('Deskripsi Empat Puluh Subjek Bidang Kerja') PP.iii.113

Tahap permulaan dari samādhi dan pengembangan pada *paṭibhāga-nimitta* juga merupakan persiapan. Tetapi dekat dengan jhāna, mereka adalah samādhi dan pengembangan jelang. Di saat jhāna muncul, nimitta masalah merupakan *paṭibhāga-nimitta*, tetapi samādhinya kini adalah samādhi penetapan, dan pengembangannya sekarang adalah pengembangan penetapan.

**Tanya 3.2** Apa perbedaan antara samādhi jelang dan samādhi penetapan?

**Jawab 3.2** Ketika *paṭibhāga-nimitta* muncul, samādhi adalah berkekuatan. Tetapi pada tahapan ini, yang merupakan tahapan dari samādhi jelang, faktor jhāna tidak berkembang sepenuhnya, dan bhavaṅga (pikiran faktor keberadaan) masih muncul; seseorang akan jatuh ke bhavaṅga. Yogi akan mengatakan bahwa segalanya terhenti, atau akan berpikir itu adalah Nibbāna, dan berkata: ‘Saya tak mengetahui apa pun kemudian.’ Jika seseorang berlatih dengan cara demikian, seseorang akhirnya akan diam di dalam bhavaṅga untuk waktu yang lama.

Di latihan apa pun itu, apakah baik atau buruk, seseorang akan mencapai target tersebut, jika seseorang berlatih berulang-ulang. ‘Latihan membuat sempurna.’ Demikian pula dalam hal ini, jika seseorang berlatih lagi dan lagi, dengan cara yang sama, seseorang akan jatuh ke dalam bhavaṅga untuk waktu yang lama. Lalu kenapa seseorang mengatakan dia tidak mengetahui apapun? Karena objek dari bhavaṅga adalah objek dari pikiran jelang kematian di keberadaan lampau. Objek tersebut bisa berupa kamma, pertanda kamma (*kamma-nimitta*) atau pertanda tujuan (*gati-nimitta*). Tetapi seseorang tidak akan bisa melihatnya kecuali seseorang telah mencermati paṭicca-samuppāda. Hanya seseorang yang telah mencermati paṭicca-samuppāda maka ia akan melihat bahwa bhavaṅga mengambil salah satu dari objek tersebut.<sup>176</sup>

Jika seseorang berpikir itu ialah Nibbāna, opini tersebut adalah ‘karang’ yang sangat besar baginya yang menghalangi jalan menuju Nibbāna. Jika seseorang tidak menyingkirkan ‘karang’ besar ini, seseorang tidak dapat mencapai Nibbāna. Mengapa opini tersebut bisa muncul? Banyak yogi yang berpikir bahwa seorang siswa (*sāvaka*) tidak dapat mengetahui nāma-rūpa seperti yang diajarkan oleh Sang Buddha. Jadi mereka berpikir bahwa adalah tidak penting adanya untuk mengembangkan samādhi yang cukup dalam untuk mencermati nāma-rūpa dan sebab-musabab mereka seperti apa yang diajarkan oleh Sang Buddha. Oleh karena demikian, maka samādhi mereka lemah, dan bhavaṅga masih muncul, karena faktor jhāna juga lemah. Samādhi mereka tidak dapat dipertahankan secara

<sup>176</sup> Untuk perincian, lihat Tabel 1d ‘Cutī dan Paṭisandhi’, hal.209.



lama. Jika seseorang secara sengaja berlatih untuk jatuh ke dalam bhavaṅga, seseorang akan mencapai tujuannya, tetapi itu bukanlah Nibbāna. Untuk mencapai Nibbāna seseorang harus berlatih tujuh tingkatan pemurnian setahap demi setahap; tanpa mengetahui paramattha-nāma dan paramattha-rūpa, dan sebab mereka, seseorang tidak dapat mencapai Nibbāna.

Problematis dari berpikiran bahwa pencapaian dari tidak mengetahui apa pun adalah Nibbāna mungkin perlu dijelaskan lebih lanjut.

Nibbāna adalah *vi-saṅkhāra*: yaitu, ‘tanpa formasi’. Formasi (*saṅkhāra*) adalah nāma-rūpa dan sebab-musabab mereka, dan Nibbāna adalah tanpa keduanya. Pikiran yang mengetahui Nibbāna dinamakan *vi-saṅkhāra-gata-citta*. Tetapi pikirannya sendiri bukan *vi-saṅkhāra*: aksi melihat Nibbāna membutuhkan formasi pikiran.

Sebagai contoh, pikiran yang terbentuk ketika seorang Buddha atau Arahata memasuki Pencapaian Phala dan melihat Nibbāna adalah Pikiran Phala-Arahata (*Arahatta-Phala-Citta*), bersama dengan faktor mental penyertanya. Jika Arahatta-Phala Citta dimasuki dari jhāna pertama, dengan demikian ia adalah Arahatta-Phala Citta jhāna pertama, terdapat tiga puluh tujuh formasi mental. Prinsip ini berlaku pada semua Pengetahuan Magga dan Phala. Bersama dengan faktor mental penyerta mereka, mereka semua mengambil Nibbāna sebagai objek; dan Nibbāna memiliki karakteristik kebahagiaan yang damai.

Kapanpun Seorang Ariya memasuki Pencapaian Phala, dia mengetahui Nibbāna, dan dengan Pengetahuan Phala ini dia menikmati kebahagiaan yang damai yaitu Nibbāna.

Oleh karena itu, mustahil adanya untuk memasuki salah satu dari pencapaian Phala dan mengatakan: ‘Segalanya terhenti: Saya tidak mengetahui apa pun kemudian.’ Sebelum memasuki Pencapaian Phala, seseorang mentekadkan berapa lama ia akan berlangsung, sebagai contoh, satu atau dua jam. Dan selama durasi dari periode tersebut, Nibbāna diketahui secara terus menerus sebagai kebahagiaan yang damai (*santi-sukha*).

Oleh karena itu jelas bahwasanya jika seseorang tidak mengetahui apapun, itu bukan karena seseorang mencapai Nibbāna; itu dikarenakan samādhi seseorang masih lemah.

Ketika ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta* muncul, pikiran yogi bisa jatuh ke bhavaṅga, karena faktor jhāna belum muncul. Bagaikan ketika masih belajar berjalan, seorang anak kecil yang masih terlalu lemah untuk dapat berdiri sendiri, akan terjatuh lagi dan lagi. Dengan cara yang sama, pada saat samādhi jelang, faktor jhāna masih belum berkembang sepenuhnya, dan seseorang bisa jatuh ke bhavaṅga: itu bukanlah Nibbāna.

Untuk mencegah terjatuh ke bhavaṅga, dan untuk mengembangkan samādhi lebih lanjut, anda memerlukan bantuan dari lima daya pengendali: saddhā, vīriya, sati, samādhi, dan paññā, untuk mendorong pikiran dan menetap pada *paṭibhāga-nimitta*. Dibutuhkan usaha untuk membuat pikiran mengetahui *paṭibhāga-nimitta* lagi dan lagi, sati untuk tidak melupakannya, dan paññā untuk mengetahuinya.

Pada tahap penetapan-jhāna, faktor jhāna telah berkembang sepenuhnya. Bagaikan seorang pria yang kuat dan bertenaga dapat berdiri tegak sepanjang hari, seorang yogi dapat mengambil *paṭibhāga-nimitta* sebagai objek, berdiam dalam jhāna untuk waktu yang lama tanpa terjatuh ke dalam bhavaṅga. Jhāna tanpa terinterupsi dapat berlangsung selama satu, dua, tiga jam atau lebih. Pada saat itu seseorang tidak mendengar suara. Pikiran seseorang tidak pergi ke objek lainnya. Selain *paṭibhāga-nimitta*, ia tidak mengetahui apa pun lagi.

**Tanya 3.3** Dalam kondisi bagaimana atau situasi bagaimana kita dapat katakan bahwa pengalaman meditasi adalah samādhi jelang atau jhāna?

**Jawab 3.3** Jika banyak bhavaṅga muncul selama samādhi, seseorang dapat katakan bahwa itu ialah samādhi jelang. Tetapi nimittanya haruslah *paṭibhāga-nimitta*. Hanya jika seseorang sanggup berdiam di dalam jhāna sepenuhnya untuk waktu yang lama, tanpa interupsi, juga dengan *paṭibhāga-nimitta* sebagai objek, dia dapat katakan bahwa itu ialah samādhi dari jhāna.

Bagaimana seorang yogi dapat mengetahui pikirannya terjatuh ke bhavaṅga? Ketika ia menyadari ia terlalu sering tidak sadar akan *paṭibhāga-nimitta*, ia dapat mengetahui bahwa itu ialah bhavaṅga. Pikirannya juga bisa untuk waktu yang singkat memiliki pemikiran akan objek lainnya selain dari *paṭibhāga-nimitta*. Ini tidak terjadi pada jhāna. Pada samādhi dari jhāna hanya terdapat jhāna sepenuhnya tanpa terinterupsi.

**Tanya 3.4** Apakah terdapat samādhi jelang berikut samādhi penetapan pada masing-masing dari empat jhāna? Apa karakteristik mereka?

**Jawab 3.4** Sebagai contoh, mari kita ambil ān-āpāna jhāna, yang mengambil ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta* sebagai objek. Terdapat empat tingkatan dari samādhi jelang dan empat tingkatan dari samādhi penetapan. Pada masing-masing tingkatan terdapat jelang-jhāna terlebih dahulu kemudian jhāna. Keduanya mengambil ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta* yang sama sebagai objek. Jadi tingkatan dari samādhinya yang berbeda.

Di jelang-jhāna pertama, kedua dan ketiga, terdapat lima faktor jhāna. Tetapi di jelang-jhāna keempat, tidak terdapat bahagia (*sukha*), hanya penerapan (*vitakka*), keberlangsungan (*vicāra*), netral (*upekkhā*) dan satu-

pemusatan (*ek-aggatā*). Meskipun mereka mengambil nimitta yang sama sebagai objek, faktor jhāna menjadi bertambah kuat pada masing-masing jelang-jhāna.

Faktor jhāna pada jelang-jhāna pertama menekan derita fisik (*kāyika-dukkha-vedanā*); pada yang kedua, derita mental (*domanassa-vedanā*); pada yang ketiga, perasaan menyenangkan secara fisik (*kāyika-sukha-vedanā*); dan pada yang keempat, kebahagiaan atau perasaan mental menyenangkan (*somanassa-vedanā*). Itulah bagaimana kita membedakan tingkatan yang berbeda dari samādhi jelang, terutama yang keempat. Pada tingkatan itu, nafas mencapai tingkat terhalusnya, dan hampir berhenti. Ia akan berhenti sepenuhnya pada jhāna keempat.

Kita juga membedakan jhāna dengan melihat faktor jhāna. Pada jhāna pertama, terdapat lima faktor jhāna: penerapan, keberlangsungan, riang, bahagia dan satu-pemusatan; pada yang kedua, terdapat tiga: riang, bahagia dan satu-pemusatan; pada yang ketiga, terdapat dua: bahagia dan satu-pemusatan; dan pada yang keempat, juga dua; netral dan satu-pemusatan. Dengan melihat pada faktor jhāna, dapat kita katakan, ‘Ini adalah jhāna pertama’, ‘Ini adalah jhāna kedua’, dsb. Dan juga, disini ini samādhi meningkat setingkat demi setingkat. Samādhi dari jhāna keempat adalah yang tertinggi? Bagaimana ia bisa yang tertinggi? Anda harus mencoba sendiri. Banyak yogi melaporkan bahwa jhāna keempat adalah yang terbaik dan terhening.

**Tanya 3.5** Dalam kondisi bagaimana seorang yogi jatuh atau mundur dari jhāna ke samādhi jelang? Dalam kondisi bagaimana seorang yogi dalam samādhi jelang mencapai jhāna samādhi?

**Jawab 3.5** Jika yogi tidak menghormati latihan meditasinya, tetapi menghormati objek lainnya selain dari *paṭibhāga-nimitta*, banyak rintangan (*nīvarana*) akan muncul. Banyak pemikiran serakah dan benci akan muncul. Mereka akan muncul dikarenakan pengarahannya tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*). Objek-objek tersebut mengurangi samādhi, karena kusala-dhamma dan akusala-dhamma selalu berseberangan. Ketika kusala-dhamma kuat dan dalam, akusala-dhamma menjauh, dan ketika (dikarenakan pengarahannya tidak bijaksana) akusala-dhamma kuat dan dalam, kusala-dhamma menjauh. Kusala-dhamma dan akusala-dhamma tidak dapat muncul bersamaan di satu saat pikiran atau proses pikiran.

Disini kita perlu untuk mengerti pengarahannya bijaksana (*yoniso manasikāra*) dan pengarahannya tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*). Ketika yogi melatih ān-āpāna-sati, dan fokus kepada nafas alami, pengarahannya adalah pengarahannya yang bijaksana. Ketika *uggaha-nimitta* atau *paṭibhāga-*

*nimitta* muncul, dan yogi fokus terhadapnya, pengarahannya masih pengarahannya yang bijaksana. Jika, dalam pengembangan vipassanā yogi melihat: ‘Ini adalah rūpa’, ‘Ini adalah nāma’, ‘Ini adalah sebab’, ‘Ini adalah akibat’, ‘Ini adalah a-nicca’, ‘Ini adalah dukkha’, atau ‘Ini adalah an-atta’, pengarahannya juga ialah pengarahannya bijaksana.

Tetapi bila ia melihat: ‘Ini adalah pria, wanita, putra, putri, ayah, ibu, dewa, brahma, binatang, dsb.’; ‘Ini adalah emas, uang, dsb.’ maka pengarahannya adalah pengarahannya yang tidak bijaksana. Pada umumnya, kita dapat katakan bahwa dikarenakan pengarahannya bijaksana banyak kusala-dhamma muncul, dan dikarenakan pengarahannya tidak bijaksana banyak akusala-dhamma muncul. Jika, sewaktu anda berlatih meditasi, pengarahannya tidak bijaksana muncul, maka rintangan dan kilesa secara pasti akan mengikuti; mereka adalah akusala-dhamma. Akusala-dhamma tersebut mengurangi samādhi, atau menyebabkannya jatuh maupun merosot.

Jika anda mengamati objek pengembangan anda dengan pengarahannya yang bijaksana, lagi dan lagi, maka kusala-dhamma akan muncul dan bertambah. Sebagai contoh, jhāna kusala-dhamma, adalah salah satu dari kusala-dhamma. Jadi jika anda fokus terhadap nimitta, seperti ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta*, lagi dan lagi, itu adalah pengarahannya bijaksana. Jika anda mengembangkan pengarahannya bijaksana ini hingga berkekuatan penuh, maka dari samādhi jelang anda akan mencapai samādhi dari jhāna.

**Tanya 3.6** Ketika seseorang meninggal, *kamma-nimitta* dapat muncul dikarenakan kusala-kamma atau akusala-kamma lampau. Apakah fenomena tersebut sama dengan yang muncul di saat meditasi, ketika citra dari kejadian lampau yang telah dilupakan yogi menjadi muncul?

**Jawab 3.6** Mungkin terdapat beberapa kesamaan, tetapi hanya pada kasus tertentu. Ini mungkin sama dengan kemunculan dari *kamma-nimitta* bagi mereka yang kematiannya berlangsung dengan cepat.

**Tanya 3.7** Ketika bermeditasi, citra dari kejadian lebih dari tiga puluh tahun lampau yang telah dilupakan yogi muncul. Ini dikarenakan sati yang kurang, yang menyebabkan pikiran lari dari objeknya?

**Jawab 3.7** Bisa saja. Tetapi itu juga bisa dikarenakan pengarahannya (*manasikāra*). Banyak yogi tidak mengetahui mengenai pengarahannya. Hanya saat mereka telah bermeditasi mengenai nāma, mereka akan memahaminya. Proses pikiran muncul dengan sangat cepat, jadi mereka tidak mengerti bahwa citra-citra tersebut muncul dikarenakan pengarahannya. Tetapi tiada formasi muncul secara sendiri, tanpa sebab. Ini dikarenakan semua formasi adalah berkondisi.

**Tanya 3.8** Pada saat meninggal, jika orang memiliki sati yang kuat dapatkah dia mencegah pertanda kamma (*kamma-nimitta*) dari akusala-kamma ataupun kusala-kamma lampau untuk muncul?<sup>177</sup>

**Jawab 3.8** Sati yang kuat dan bertenaga dapat mencegah nimitta seperti demikian untuk muncul; tetapi apa itu sati yang kuat dan dalam? Jika seorang yogi memasuki jhāna, dan mempertahankan kestabilannya dengan utuh hingga saat kematian, anda dapat katakan bahwa sati dari jhāna adalah kuat dan dalam. Sati jenis demikian dapat mencegah pertanda tidak baik atau pertanda baik lingkup indriawi dari kemunculannya. Ia hanya mengambil objek jhāna, sebagai contoh, ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta* atau *paṭibhāga-nimitta* kasiṇa putih.

Jenis sati yang kuat dan bertenaga ialah sati yang menyertai pengetahuan vipassanā. Jika pengetahuan vipassanā yogi adalah Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi (*Saṅkhār-Upekkhā-Ñāṇa*), dan jika ia melatih vipassanā hingga saat jelang kematian, maka dorongan jelang kematiannya adalah pengetahuan vipassanā yang disertai dengan sati yang kuat dan dalam. Jenis sati seperti demikian juga dapat mencegah pertanda tidak baik untuk muncul, juga mencegah pertanda baik lainnya untuk muncul menggantikan pertanda vipassanā dia. Pertanda vipassanā adalah a-nicca, dukkha dan an-atta dari formasi yang dipilih. Dia dapat meninggal dengan pertanda demikian sebagai objek pada saat dorongan jelang kematiannya (*marañ-āsanna-javana*). Ia dapat menghasilkan paṭisandhi citta dari dewa, maka dia akan terlahir secara spontan sebagai dewa.

Sehubungan dengan manfaat bahwa yogi seperti demikian dapat memperoleh keberadaan mendatangnya sebagai dewa, Sang Buddha berkata di dalam ‘*Sotānugata*’ sutta dari *Aṅguttara Nikāya*, ‘*Catukka Nipāta*’:<sup>178</sup>

*So muṭṭhassati*<sup>179</sup> *kālaṃ kurumāno aññataram devanikāyaṃ upapajjati. Tassa tattha sukhino dhammapadā plavanti. Dandho bhikkhave satuppādo, atha so satto khippameva visesagāmī hoti.*

**Para bhikkhu, kaum duniawi (*puthu-jjana*) yang telah mendengarkan Dhamma, sering mengulanginya, merenungkannya, dan secara langsung menembusnya dengan pengetahuan vipassanā, jika dia meninggal, dia dapat terberadkan kembali di salah satu alam dewa, di mana semua formasi muncul secara jelas di pikirannya.**

<sup>177</sup> Untuk perincian sehubungan dengan ini, lihat Tabel 1d ‘Cutu dan Paṭisandhi’, hal.209.

<sup>178</sup> A.IV.IV.v.1 ‘*Sotānugata-Suttaṃ*’ (‘Sutta Ia Yang Mendengar’), dijelaskan juga pada hal.161.

<sup>179</sup> *Muṭṭhassati* berarti ‘sati kacau’, tetapi dalam konteks ini, maksud Sang Buddha ialah ia terberadkan kembali sebagai kaum duniawi (*puthu-jjana*) dan bukan Ariya.

**Dia bisa saja pelan dalam merenungkan Dhamma atau melakukan vipassanā, tetapi ia mencapai Nibbāna dengan sangat cepat.**

Kenapa formasi muncul secara jelas di pikirannya? Karena pikiran dorongan jelang kematian dari keberadaan lampaynya sebagai manusia dan pikiran bhavaṅga dari keberadaan dewa yang kemudian ini mengambil objek yang sama, dalam konteks ini, a-nicca, dukkha dan an-atta dari formasi. Bhavaṅga sebagai tuan rumah yaitu bhavaṅga, telah mengetahui objek vipassanā, itulah kenapa pengetahuan vipassanā dapat dengan mudah dikembangkan. Jadi berdasarkan sutta, sati yang kuat disertai dengan pengetahuan vipassanā dapat mencegah pertanda dari kemunculannya, dan juga pertanda baik lain dari kemunculannya yang dapat menggantikan pertanda vipassanā dia. Anda harus mencoba untuk memiliki sati jenis demikian sebelum kematian terjadi.

Sebagai contoh dari hal ini ialah ‘*Sakka-Paṇha*’ sutta, mengenai tiga bhikkhu yang berlatih samatha dan vipassanā.<sup>180</sup> Mereka memiliki sīla dan samādhi yang baik, tetapi pikiran mereka terinklinsi kepada keberadaan sebagai *gandhabba* pria<sup>181</sup>. Ketika mereka meninggal mereka menuju ke alam dewa. Mereka terberadkan kembali sebagai *gandhabba* yang tampan dan bersinar yang terlihat seperti berumur enam belas tahun. Di masa keberadaan mereka sebagai bhikkhu, tiga bhikkhu tersebut menuju ke rumah seorang perumah tangga wanita setiap hari untuk menerima sedekah makanan, dan mengajarkan dia Dhamma. Dia telah menjadi seorang Sot-Āpanna, dan ketika dia meninggal, dia terberadkan kembali sebagai Gopaka, putra dari Sakka. Tiga *gandhabba* beraksi untuk putra Sakka, dan ia melihat bahwa ketiganya sangat tampan dan berkilau. Dia berpikir: ‘Mereka sangat tampan dan berkilau. Apa kamma mereka?’ Dia melihat mereka adalah tiga bhikkhu yang ke rumahnya ketika ia sebagai seorang perumah tangga wanita. Dia mengetahui bahwa sīla, samādhi dan paññā mereka sangatlah bagus. Sehingga ia pun mengingatkan mereka akan keberadaan lampau mereka. Ia berkata: ‘Ketika anda mendengarkan ajaran dan melatih Dhamma, mata dan telinga anda terarah ke mana?’ Dua dari *gandhabba* mengingat keberadaan lampau mereka dan merasa malu. Mereka mengingat samatha dan vipassanā kembali, secara cepat mencapai An-Āgāmi Magga dan Phala, dan meninggal. Mereka terberadkan kembali di alam *Brahma-Purohitā* (Menteri Brahma),<sup>182</sup> dan mencapai Arahat di sana. Bhikkhu ketiga tidak merasa malu, dan tetap sebagai *gandhabba*.

<sup>180</sup> D.ii.8 ‘*Sakka-Paṇha-Suttaṃ*’ (‘Sutta Pertanyaan Sakka’)

<sup>181</sup> Musisi dan penari di alam dewa.

<sup>182</sup> DA-II-8 ‘*Sakka-Paṇha-Suttaṃ*’ (‘Sutta Pertanyaan Sakka’)

Jadi, tidaklah penting untuk menghubungi perusahaan asuransi. Sati seperti demikian adalah asuransi terbaik.

**Tanya 3.9** Apakah penting di saat mencermati dua belas karakteristik pada meditasi penentuan empat elemen, dimulai dengan keras, kasar dan berat sesuai urutan tersebut? Dapatkah seseorang memulainya dengan karakteristik yang mana pun?

**Jawab 3.9** Pada permulaan kita dapat memulai dengan karakteristik yang mudah dicermati. Tetapi sekali kita sanggup mencermati semua karakteristik dengan mudah dan jelas, kita harus mengikuti urutan yang diberikan Sang Buddha: elemen tanah (*pathavi-dhātu*), elemen air (*āpo-dhātu*), elemen api (*tejo-dhātu*), dan elemen angin (*vāyo-dhātu*). Ini dikarenakan urutan tersebut menghasilkan samādhi yang kuat dan dalam. Ketika kita melihat rūpa-kalāpa, dan sanggup dengan mudah mencermati empat elemen pada masing-masing rūpa-kalāpa, urutannya tidaklah penting; apa yang sangat penting adalah untuk mencermati mereka secara bersamaan.

Kenapa? Rentang usia dari rūpa-kalāpa sangatlah singkat. Dapat lebih singkat dari sepermiliar detik. Ketika mencermati empat elemen dalam rūpa-kalāpa tidak akan ada cukup waktu lagi untuk menyebut ‘tanah, air, api, angin’, jadi kita harus mencermati mereka secara bersamaan.

**Tanya 3.10** Dengan berlatih meditasi penentuan empat elemen memungkinkan seseorang menyeimbangkan empat elemen di tubuh. Seseorang terkadang bisa saja menjadi sakit dikarenakan ketidakseimbangan empat elemen. Ketika seseorang sakit, dapatkah seseorang melatih meditasi penentuan empat elemen dengan satu yang kuat untuk menyembuhkan penyakit?

**Jawab 3.10** Terdapat berbagai jenis penyakit. Beberapa penyakit disebabkan oleh kamma, seperti sakit punggung pada Sang Buddha. Beberapa penyakit disebabkan ketidakseimbangan elemen. Penyakit yang disebabkan kamma lampau tidak dapat disembuhkan dengan menyeimbangkan empat elemen. Tetapi beberapa penyakit yang muncul dikarenakan ketidakseimbangan elemen dapat saja hilang ketika para yogi menyeimbangkan mereka.

Juga terdapat beberapa penyakit yang muncul dikarenakan makanan, temperatur (*utu*) atau pikiran (*citta*). Jika penyakit muncul disebabkan pikiran, dan kita dapat sembuhkan pikiran, penyakit ini bisa saja hilang; jika penyakit disebabkan karena temperatur, elemen api, seperti kanker, malaria, dsb., maka ia hanya dapat disembuhkan dengan mengkonsumsi obat-obatan, tidak dengan menyeimbangkan empat elemen. Ini adalah sama halnya dengan penyakit yang disebabkan makanan yang tidak sesuai.

**Tanya 3.11** Sebelum kita mencapai jhāna keempat, dan mencabut<sup>183</sup> tanpa pengetahuan (*avijjā*), banyak pemikiran tidak baik masalah muncul dikarenakan kebiasaan buruk. Sebagai contoh, di keseharian kita (di luar pelatihan meditasi) kita tahu bahwa keserakahan dan kebencian muncul. Dapatkah kita menggunakan pengembangan ketidakindahan (*asubha*) atau pengembangan mettā (*mettā-bhāvanā*) untuk menyingkirkan mereka? Atau kita harus mengabaikan mereka dan hanya fokus pada subjek meditasi kita, dan membiarkan mereka hilang secara otomatis?

**Jawab 3.11** Akusala-kamma memiliki tanpa pengetahuan (*avijjā*) sebagai sebab laten, dan pengarahan tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*) sebagai sebab terdekat. Pengarahan tidak bijaksana sangatlah berbahaya. Jika anda sanggup menggantikan pengarahan tidak bijaksana dengan pengarahan bijaksana, keserakahan atau kebencian akan hilang untuk sementara, atau bahkan selamanya jika pengarahan bijaksana sangat kuat dan dalam. Kita telah mendiskusikan pengarahan bijaksana dan tidak bijaksana di pertanyaan sebelumnya.

Anda dapat menggunakan pengembangan ketidakindahan dan pengembangan mettā untuk menyingkirkan keserakahan dan kebencian. Pengembangan ini juga merupakan pengarahan bijaksana. Tapi vipassanā ialah senjata terampuh untuk menghancurkan kilesa. Ini adalah pengarahan bijaksana terbaik.

**Tanya 3.12** Bagaimana bhavaṅga berfungsi di alam lingkup indriawi, alam lingkup materi halus, alam lingkup tanpa materi dan alam lingkup Melampaui Duniawi? Bisakah Sayadaw menjelaskannya disertai dengan contoh?<sup>184</sup>

---

<sup>183</sup> Jhāna keempat tidak mencabut tanpa pengetahuan; ia hanya menekan tanpa pengetahuan. Lihat lebih lanjut T&J 7.7, 7.8 dan 7.9 hal.259 ff.

<sup>184</sup> BHAVANĠA: Ini tidak berhubungan dengan bawah sadar/tak sadar seperti yang dihipotesakan oleh psikolog doktrin: dua kesadaran tidak dapat muncul di saat yang sama. Pikiran faktor-keberadaan adalah aliran dari pikiran hasil, dipertahankan oleh kamma yang matang pada saat kematian di keberadaan sebelumnya. Ia mempertahankan keberadaan dari nāma di antara proses pikiran. Ia juga berfungsi sebagai pintu-pikiran (*mano-dvāra*). Sekali kamma yang menghasilkan keberadaan sekarang habis, pikiran faktor-keberadaan dari keberadaan sekarang akan berhenti. Pada mereka yang bukan Arahāt, pikiran faktor-keberadaan, dengan objek yang baru, akan muncul setelah pikiran pertama dari keberadaan yang baru muncul, sebagai contoh setelah paṭisandhi citta, muncullah enam belas pikiran faktor-keberadaan. Dihasilkan oleh kamma yang sama yang menghasilkan paṭisandhi citta, pikiran faktor-keberadaan tersebut mengambil objek yang sama (lihat Tabel 1d, 'Cutī dan Paṭisandhi', hal.209). Oleh karena itu, faktor-keberadaan bukanlah 'pikiran bawah sadar' yang beroperasi 'di bawah' proses pikiran dari enam pintu. Seperti yang dapat terlihat di tabel '1c: Proses Lima-Pintu', (hal.186), sebelum proses lima-pintu muncul, aliran dari paṭisandhi citta terinterupsi. Dan ia berlanjut begitu



**Jawab 3.12** Fungsi dari bhavaṅga adalah sama pada tiga jenis alam yang pertama.<sup>185</sup> Ia muncul, sehingga saat-pikiran di dalam suatu keberadaan tidaklah terhenti; ia mempertahankan nāma, yang merupakan faktor-keberadaan. Ini dikarenakan kamma yang menghasilkan keberadaan ini belumlah habis. Karena terdapat nāma-rūpa pada alam lingkup indriawi dan materi halus, dan nāma pada alam lingkup tanpa materi, maka disana juga terdapat bhavaṅga.

Di alam lingkup indriawi (*kām-āvacara-bhūmi*), bhavaṅga dapat memiliki objek berupa kamma, pertanda kamma (*kamma-nimitta*) atau pertanda tujuan (*gati-nimitta*). Sebagai contoh, bhavaṅga dari makhluk hidup bisa saja memiliki Pagoda Kyaikhtiyo sebagai objek, sementara yang lainnya bisa berupa Pagoda Shwedagon.<sup>186</sup> objek tersebut merupakan konsep.

Di alam lingkup materi halus (*rūp-āvacara-bhūmi*), bhavaṅga hanya memiliki objek berupa pertanda kamma: tiada kamma dan pertanda tujuan. Bhavaṅga dari salah satu alam lingkup materi halus dinamakan jhāna hasil lingkup materi halus (*rūp-āvacara-vipāka-jhāna*), karena ini merupakan hasil dari pencapaian jhāna pada kematian di keberadaan sebelumnya. Dikarenakan objek dari bhavaṅga adalah sama dengan objek dari pencapaian jhāna, objek dari bhavaṅga akan bergantung kepada jhāna. Sebagai contoh, bhavaṅga dari mereka yang mencapai alam lingkup materi halus dikarenakan ān-āpāna jhāna akan memiliki objek berupa ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta*, sementara mereka yang berada disana dikarenakan mettā jhāna akan memiliki semua makhluk di seluruh jagat sebagai objek: kedua objek tersebut merupakan konsep.

Di alam lingkup tanpa materi (*a-rūp-āvacara-bhūmi*), bhavaṅga hanya memiliki objek berupa dua jenis pertanda kamma: dan lagi tiada kamma dan pertanda tujuan. Di alam ruang tanpa batas bhavaṅga seseorang akan memiliki ruang tak terbatas sebagai objek, dan di alam ketiadaan, ia akan memiliki ketiadaan dari pikiran landasan ruang tanpa batas: kedua pertanda kamma tersebut merupakan konsep.

Pada alam kesadaran tanpa batas, bhavaṅga seseorang akan memiliki kesadaran dari ruang tanpa batas sebagai objek, dan pada alam landasan

proses pikiran telah sempurna (lihat juga tabel '1b: Proses Pintu-Pikiran', hal.209). paṭisandhi selalu mengenali objek yang sama, yang tak bergantung kepada objek yang memasuki enam pintu: itulah kenapa ia dinamakan pisah-proses (*vīthi-mutta*). Lihat juga penjelasan, hal.175.

<sup>185</sup> TIGA LINGKUP: 1) Lingkup indriawi (*kām-āvacara*), yang mencakup alam manusia, alam binatang, hantu, serta asura, alam neraka dan dewa. 2) Lingkup materi halus (*rūp-āvacara*), yang mencakup alam Brahma, di mana rūpa sangat halus. 3) Lingkup tanpa materi (*a-rūp-āvacara*), di mana hanya terdapat nāma.

<sup>186</sup> Dua pagoda paling terkenal di Myanmar.

bukan persepsi juga bukan non persepsi, ia akan memiliki kesadaran dari Landasan Ketiadaan: berupa kesadaran, pertanda kamma tersebut merupakan fenomena sejati (*paramattha-dhammā*).

Ketika kita berkata ‘alam lingkup indriawi’, ‘alam lingkup materi halus’ dan ‘alam lingkup tanpa materi’, kita mengacu kepada alam keberadaan yang ada, tempat yang ada. Tetapi ketika kita mengatakan ‘alam Melampaui Duniawi’, kata ‘alam’ hanyalah sebuah metafora. Sesungguhnya itu bukanlah suatu tempat sama sekali. Ketika kita mengatakan ‘alam Melampaui Duniawi’ kita hanya memaksudkan empat Magga, empat Phala, dan Nibbāna; bukan suatu tempat. Oleh karena itu, tidak terdapat bhavaṅga di alam Melampaui Duniawi. Tidak pada satu dari empat pikiran Magga dan Phala pun, dan dikarenakan tidak terdapat nāma-rūpa di Nibbāna, maka tidak terdapat nāma bagi bhavaṅga untuk dipertahankan, yang berarti tidak bisa terdapat bhavaṅga apa pun di Nibbāna.

**Tanya 3.13** Apa perbedaan antara jhāna duniawi (*lokiya-jhāna*) dan Jhāna Melampaui Duniawi (*lokuttara-jhāna*)?

**Jawab 3.13** Jhāna duniawi merupakan empat jhāna lingkup materi halus dan empat jhāna lingkup tanpa materi (*a-rūp-āvacara-jhāna*), yaitu, delapan pencapaian (*aṭṭha samāpatti*). Jhāna Melampaui Duniawi merupakan faktor jhāna yang disertai dengan Pengetahuan Magga dan Phala. Sebagai contoh, ketika anda mencermati formasi mental dari jhāna duniawi pertama dari lingkup materi halus sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta, dan jika anda melihat Nibbāna, Pengetahuan Magga anda adalah jhāna pertama. Ini merupakan Jhāna Melampaui Duniawi.

Kenapa? Pada jhāna pertama lingkup materi halus, yang merupakan objek dari vipassanā, terdapat lima faktor jhāna: penerapan, keberlangsungan, riang, bahagia dan satu-pemusatan. Pada Jhāna pertama Melampaui Duniawi terdapat lima faktor yang sama. Ini adalah bagaimana Magga dan Phala dapat menjadi Magga dari jhāna pertama, dan Phala jhāna pertama. Dengan cara yang sama jhāna lainnya dapat berupa (kondisi bagi) Jhāna Melampaui Duniawi (yang bersangkutan).



PENGANTAR

Hari ini, kita akan membahas mengenai meditasi bidang kerja rūpa (*rūpa-kammaṭṭhāna*). Yaitu meditasi penentuan empat elemen (*catu-dhātu-vavatthāna*), yang mencermati perbedaan jenis paramattha-rūpa. Rūpa adalah kelompok pertama dari lima kelompok (subjek dari) pemelekatan, sementara empat yang lainnya (perasaan (*vedanā*), persepsi (*saññā*), formasi-mental (*sañkhārā*), dan kesadaran (*viññāna*)) secara bersama disebut nāma. Pada alam keberadaan berunsur-lima (*pañca-vokāra-bhava*), nāma bergantung kepada rūpa, yang berarti bahwa pikiran muncul bergantung kepada landasan rūpa mereka masing-masing. Untuk rūpa dari mata, telinga, hidung, lidah, dan jasmani, landasan (*vatthu*) dan pintu (*dvāra*) adalah hal yang sama. Maka, kesadaran mata muncul bergantung kepada rūpa yaitu pintu mata/landasan mata; kesadaran telinga muncul bergantung kepada rūpa yaitu landasan telinga/pintu telinga, dsb. Tetapi kesadaran pikiran muncul bergantung kepada pintu-pikiran (*bhavaṅga*), yang merupakan nāma: dan di keberadaan berunsur-lima kita, nāma muncul bergantung kepada landasan rūpa yang berlokasi di darah di jantung; karena alasan itu, maka dinamakan landasan jantung (*hadaya-vatthu*).<sup>187</sup>

Untuk melihatnya, anda perlu melihat masing-masing jenis rūpa, yang berarti anda harus menembus ke partikel sub-atomik yang dinamakan rūpa-kalāpa terlebih dahulu. Anda perlu untuk melihat bahwa rūpa tiada lain hanyalah rūpa-kalāpa-rūpa-kalāpa ini. Tetapi mereka bukanlah paramattha-rūpa.<sup>188</sup> Untuk menembus ke paramattha-rūpa, anda perlu untuk melihat masing-masing jenis dari rūpa-kalāpa terdiri dari elemen (*dhātu*):<sup>189</sup> hanya dengan demikian, maka anda bisa melihat apa sesungguhnya rūpa, dan dapat melihat bagaimana ia berhubungan dengan nāma. Itu adalah tujuan dari meditasi penentuan empat elemen.

---

<sup>187</sup> Mengenai pentingnya mencermati jenis rūpa yang berbeda dsb. lihat juga penjelasan Sang Buddha di M.I.iv.3 '*Mahā-Gopālaka-Suttam*' ('Sutta Besar Gembala'), terkutip hal.11. Untuk perbedaan antara *āyatana* dan *vatthu*, lihat catatan kaki 23, hal.6.

<sup>188</sup> Untuk perbedaan antara rūpa-kalāpa dan paramattha-rūpa, lihat juga T&J 7.6, hal.258.

<sup>189</sup> *DHĀTU*: elemen, substansi yang tidak dapat dianalisa lebih lanjut. Sebagai contoh, lihat, M.III.ii.5 '*Bahu-Dhātuka-Suttam*' ('Sutta Banyak Elemen'). *Visuddhi-Magga* menjelaskan bahwa elemen 'menyebabkan karakteristik masing-masing tersampaikan' (*attano sabhāvaṅ dhārentū dhātuyo*) (VsM.xv.518 '*Dhātu-Vitthāra-Kathā*') ('Diskusi Perincian Elemen') PP.xv.21).

Tetapi, sebelum menjelaskan meditasi, marilah kita mendiskusikan mengenai perbedaan jenis-jenis rūpa-kalāpa dan elemen-elemennya, kemudian mengenai asal dari rūpa tersebut, sehingga lebih mudah bagi anda untuk memahami meditasi yang tiada taranya ini, yakni meditasi penentuan empat elemen (*catu-dhātu-vavatthāna*).<sup>190</sup>

#### TIGA JENIS RŪPA-KALĀPA

Seperti yang dijelaskan, materi tiada lain tiada bukan ialah rūpa-kalāpa, dan pada dasarnya rūpa-kalāpa ada tiga jenis:

- 1) Kalāpa-asta (*aṭṭhaka*): mereka terdiri dari delapan jenis rūpa dasar.
- 2) Kalāpa-nawa (*navaka*): mereka terdiri dari delapan jenis dasar ditambah yang kesembilan.
- 3) Kalāpa-dasa (*dasaka*): mereka terdiri dari sembilan ditambah yang kesepuluh.

Pada umumnya, materi di tubuh kita terdiri dari tiga jenis rūpa-kalāpa berbaur menjadi satu dalam berbagai kombinasi.

#### RŪPA DARI TIGA JENIS RŪPA-KALĀPA

Rūpa-kalāpa jenis pertama terdiri dari empat elemen (*catu-dhātu*), yang merupakan empat ‘maha utama’ (*mahā-bhūtā*), dan empat jenis rūpa turunan (*upādā-rūpa*);<sup>191</sup> secara keseluruhan terdapat delapan jenis rūpa:

- |  |   |
|--|---|
| 1) Elemen tanah.....( <i>pathavī-dhātu</i> ) | 3) Elemen api.....( <i>tejo-dhātu</i> )   |
| 2) Elemen air.....( <i>āpo-dhātu</i> )       | 4) Elemen angin.....( <i>vāyo-dhātu</i> ) |

Kemudian:

- |                               |                                    |
|-------------------------------|------------------------------------|
| 5) Warna.....( <i>vaṇṇa</i> ) | 7) Rasa.....( <i>rasa</i> )        |
| 6) Bau.....( <i>gandha</i> )  | 8) Sari Nutrisi.....( <i>ojā</i> ) |

Karena ia memiliki delapan jenis rūpa, rūpa-kalāpa jenis ini dinamakan kalāpa-asta (*aṭṭhaka-kalāpa*), dan dikarenakan sari nutrisi adalah yang kedelapan ia juga dinamakan kalāpa-asta sari nutrisi (*oj-aṭṭhamaka-kalāpa*).<sup>192</sup> Mereka ditemukan di seluruh badan, dan merupakan rūpa non translusens (*na-pasāda-rūpa*).<sup>193</sup>

<sup>190</sup> Lihat juga T&J 2.2 hal.78.

<sup>191</sup> Rūpa turunan: disebut demikian karena ia turunan dari, bergantung kepada empat maha utama.

<sup>192</sup> Pali dari Rūpa-kalāpa yang berbeda jenis ialah *kalāpa yang memiliki x sebagai yang ke y*.

<sup>193</sup> Translusens/translusensi: lihat definisi kamus, catatan kaki 502, hal.307.

Rūpa-kalāpa jenis kedua terdiri dari delapan jenis rūpa dasar ini, dan yang kesembilan, daya vital (*jīvit-indriya*).<sup>194</sup> Karena ia memiliki sembilan jenis rūpa, rūpa-kalāpa jenis ini dinamakan kalāpa-nawa (*navaka-kalāpa*), dan karena ia memiliki daya vital sebagai yang kesembilan, ia juga dinamakan kalāpa-nawa daya vital (*jīvita-navaka-kalāpa*). Mereka ditemukan di seluruh badan dan juga non translusens.<sup>195</sup>

Rūpa-kalāpa jenis ketiga terdiri dari delapan rūpa dasar, daya vital sebagai yang kesembilan, dan berikut ada yang kesepuluh. Karena ia memiliki sepuluh jenis rūpa, rūpa-kalāpa jenis ini dinamakan kalāpa-dasa (*dasaka*). Terdapat tiga jenis kalāpa-dasa:

- 1) Kalāpa-dasa (*dasaka-kalāpa*) mata (*cakkhu*), telinga (*sota*), hidung (*ghāna*), lidah (*jīvhā*), dan tubuh (*kāya*): rūpa kesepuluh mereka ialah rūpa translusens (*pasāda-rūpa*) mata, telinga, hidung, lidah, dan tubuh.
  - 2) Kalāpa-dasa jantung (*hadāya-dasaka-kalāpa*): rūpa kesepuluh mereka ialah rūpa jantung (*hadaya-rūpa*).
  - 3) Kalāpa-dasa seks (*bhāva-dasaka-kalāpa*): rūpa kesepuluh mereka ialah rūpa seks (*bhāva-rūpa*).
- 1) Kalāpa-dasa mata, telinga, hidung, lidah, dan jasmani ditemukan pada masing-masing organ. Rūpa kesepuluh mereka, rūpa translusens (*pasāda-rūpa*), ialah landasan indra yang bersangkutan. Lima landasan indra rūpa juga merupakan lima-pintu indra rūpa, contoh: lima landasan (*vatthu*) indra rūpa (landasan mata, telinga, hidung, lidah dan jasmani) juga merupakan lima-pintu (*dvāra*)<sup>196</sup> indra rūpa (pintu mata, telinga, hidung, lidah dan jasmani).
  - 2) Kalāpa-dasa jantung ditemukan di darah di jantung. Rūpa jenis kesepuluh mereka juga merupakan landasan indra: landasan jantung (*hadaya-vatthu*). Tetapi ia bukanlah pintu-pikiran (*bhavaṅga*),

---

<sup>194</sup> Juga terdapat rūpa-kalāpa dari rūpa turunan yang perlu dicermati tetapi tidak didiskusikan di sini, contoh, rūpa-kalāpa dengan suara/isyarat jasmani sebagai yang kesembilan/dua belas; isyarat vokal sebagai yang kesepuluh/tiga belas; ringan sebagai yang kesebelas. Untuk yang disebutkan tadi dan elemen lainnya, lihat VsM.xiv '*Rūpa-Kkhandha-Kathā*' ('Diskusi Kelompok Rūpa'), atau buku-saku dari Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw *Mindfulness-of-Breathing and Four-Elements-Meditation* (WAVE Publications, Kuala Lumpur, Malaysia).

<sup>195</sup> Elemen api dari rūpa-kalāpa yang memiliki daya vital menyokong kalāpa-asta penyerta, itulah kenapa meskipun mereka tanpa daya vital, mereka adalah 'bersamaan dengan kesadaran (*sa-viññānaka*)'. Tanpa panas dari daya vital, rūpa akan membusuk, seperti yang terjadi ketika seseorang meninggal: tubuh yang berkehidupan menjadi jasad tak berkehidupan.

<sup>196</sup> Kata *dvāra* (pintu) menggambarkan fakta bahwa objek memerlukan pintu masuk di mana melaluinya objek diketahui oleh kesadaran.

karena pintu-pikiran (bhavaṅga) ialah nāma, meskipun ia bergantung pada rūpa jenis kesepuluh dari kalāpa-dasa jantung.

Kapanpun objek memberi dampak pada salah satu dari lima-pintu indra, ia memberikan dampak pada pintu indra keenam (pintu-pikiran, bhavaṅga) pada waktu bersamaan.<sup>197</sup> Sebagai contoh, ketika objek warna<sup>198</sup> memberikan dampak pada pintu mata (translusens, rūpa kesepuluh dari kalāpa-dasa mata),<sup>199</sup> ia memberi dampak pada pintu-pikiran (bhavaṅga) pada saat yang bersamaan. Dan pintu-pikiran (bhavaṅga) berlandaskan pada rūpa jenis kesepuluh dari kalāpa-dasa jantung.<sup>200</sup> Objek warna pertama kali diambil oleh kesadaran pikiran, kedua diambil oleh kesadaran mata, dan selanjutnya oleh kesadaran pikiran. Prinsip yang sama ini berlaku ketika objek suara memberi dampak kepada pintu telinga, yang merupakan translusens, rūpa kesepuluh dari kalāpa-dasa telinga, demikian pula untuk objek bau, dsb. Selain daripada objek-objek yang memberi dampak kepada lima-pintu indra, juga terdapat objek yang memberi dampak pada pintu-pikiran (bhavaṅga) sendiri: mereka merupakan enam jenis objek dhamma.<sup>201</sup>

- 3) Kalāpa-dasa seks ditemukan di seluruh jasmani. Rūpa jenis kesepuluh mereka ialah rūpa seks (*bhāva*), yang terdiri dari dua jenis:<sup>202</sup>
- i) Rūpa seks jantan (*purisa-bhāva*): ia menyajikan karakteristik jasmaniah jantan, yang dimana melaluinya kita mengetahui: ‘Ini adalah jantan.’ Ia ditemukan hanya pada yang jantan.
  - ii) Rūpa seks betina (*itthi-bhāva*): ia menyajikan karakteristik jasmaniah betina, yang dimana melaluinya kita mengetahui: ‘Ini adalah betina.’ Ia ditemukan hanya pada yang betina.

Dikarenakan rūpa kesepuluh mereka ialah translusens maka semua kalāpa-dasa mata, telinga, hidung, lidah, dan jasmani menjadi translusens.

<sup>197</sup> Lihat juga S.V.IV.v.2 ‘*Uṅṅābha-Brāhmaṇa-Suttam*’ (‘Sutta Brahmana Uṅṅābha’) terkutip pada ‘Pengantar’, hal.7.

<sup>198</sup> Intinya adalah objek penglihatan dan objek suara adalah objek pendengaran dsb. Lihat catatan kaki 26, hal.7.

<sup>199</sup> Kalāpa-dasa mata: (8) delapan elemen dasar [1. tanah 2. air 3. api 4. angin 5. warna 6. bau 7. rasa 8. sari nutrisi] + (9) daya vital + (10) translusens mata.

<sup>200</sup> Kalāpa-dasa jantung: (8) delapan elemen dasar [1. tanah 2. air 3. api 4. angin 5. warna 6. bau 7. rasa 8. sari nutrisi] + (9) daya vital + (10) rūpa jantung. Lihat juga tabel ‘2d: Jenis Dasar dari Rūpa pada Jantung’, hal.152.

<sup>201</sup> Lihat ‘Pengantar’ hal.7.

<sup>202</sup> Juga diketahui sebagai *puris-indriya* dan *itth-indriya* (*indriya* = daya).

Semua jenis rūpa-kalāpa yang lain adalah tanpa rūpa translusens, itulah kenapa mereka tidak translusens, misalkan pada kalāpa-dasa seks dan jantung yang baru saja kita bahas.

#### EMPAT ASAL RŪPA

Kini, setelah mendiskusikan struktur dasar dari paramattha-rūpa, kita dapat lanjutkan ke diskusi umum mengenai asal dari rūpa, yang perlu anda cermati juga kala melakukan meditasi penentuan empat elemen. Rūpa memiliki salah satu dari empat jenis asal: kamma, pikiran, temperatur dan nutrisi, yang berarti kita memiliki empat jenis rūpa:<sup>203</sup>

- 1) Rūpa hasil-kamma (*kammaja-rūpa*)
- 2) Rūpa hasil-pikiran (*cittaja-rūpa*)
- 3) Rūpa hasil-temperatur (*utuja-rūpa*)
- 4) Rūpa hasil-nutrisi (*āhāraja-rūpa*)

Seperti yang disebutkan, materi pada jasmani kita tiada lain tiada bukan ialah rūpa-kalāpa, dan semua rūpa-kalāpa paling sedikit memiliki delapan jenis dasar rūpa: tanah, air, api, angin, warna, rasa, bau dan sari nutrisi. Rūpa kedelapan, sari nutrisi, mempertahankan rūpa, itulah kenapa ketika tidak terdapat sari nutrisi lagi, materi akan layu.

Sekarang marilah kita menelisik lebih jauh terhadap masing-masing dari empat asal rūpa.

#### RŪPA HASIL-KAMMA

Rūpa hasil-kamma (*kammaja-rūpa*) terdiri dari kalāpa-nawa daya vital, dan kalāpa-dasa: kalāpa-dasa mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, jantung, dan seks. Sari nutrisi (*ojā*) mereka adalah hasil-kamma (*kammaja-ōjā*).

Pada rūpa hasil-kamma ini kita melihat sebagian porsi kenyataan dari Kebenaran Mulia Kedua, Kebenaran Mulia akan Asal Derita. Rūpa hasil-kamma adalah rūpa dengan daya vital, yang muncul pada saat keberadaan ulang, yaitu Kebenaran Mulia Pertama. Dan seperti yang dijelaskan oleh Sang Buddha di ‘*Mahā-Sati-Paṭṭhāna*’ sutta,<sup>204</sup> keberadaan ulang (derita) terjadi karena keinginan (*taṇhā*), dan keinginan muncul pada segala sesuatu yang dikehendaki dan disenangi: penglihatan melalui mata, memberi dampak melalui rūpa translusens dari kalāpa-dasa mata (pintu mata) dan

<sup>203</sup> Di dalam *Visuddhi-Magga*, urutan dari empat asal rūpa adalah: 1) kamma, 2) pikiran, 3) nutrisi, 4) temperatur. Urutan seperti ini diajarkan oleh Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw.

<sup>204</sup> D.ii.9 (‘Sutta Landasan Sati Besar’) ‘*Samudaya-Sacca-Niddeso*’ (‘Deskripsi Kebenaran Mulia Asal’), dan VsM.xiv ‘*Rūpa-Kkhandha-Kathā*’ (‘Diskusi Kelompok Rūpa’).



bhavaṅga (pintu-pikiran); suara melalui telinga, memberi dampak melalui rūpa translusens dari kalāpa-dasa telinga (pintu telinga) dan bhavaṅga (pintu-pikiran) dsb. Rūpa translusens yaitu lima landasan/pintu indra, dan rūpa berupa landasan jantung ada dikarenakan keinginan terhadap objek penglihatan, suara, bau, rasa, sentuhan dan fenomena yang dikehendaki dan disenangi.

Seperti yang Sang Buddha jelaskan juga, sebab utama dari keberadaan ulang adalah kamma, tetapi agar hasil tersebut menjadi ada, dibutuhkan keinginan. Dan meskipun kamma yang menghasilkan rūpa dari keberadaan ulang sebagai manusia<sup>205</sup> berupa kehidupan sebagai seorang manusia adalah termasuk yang baik, keberadaan ulang sendiri terjadi karena cengkeram, yang dikondisikan oleh keinginan, yang dikondisikan oleh tanpa pengetahuan: tidak memahami Empat Kebenaran Mulia.

Rūpa hasil-kamma diproduksi sepanjang waktu. Ia merupakan fondasi dari semua rūpa lainnya. Masing-masing saat-pikiran (*citta-kkhaṇa*) (dari tujuh belas kali rentang-usia rūpa) memiliki tiga fase (tiga sub-saat): kemunculan (*uppāda*), keberlangsungan (*thiti*), dan kelenyapan (*bhaṅga*).

Pada masing-masing fase, rūpa hasil-kamma yang baru akan muncul. Ini berarti bahwa selama satu proses lima-pintu, rūpa hasil-kamma yang tak terhitung diproduksi pada masing-masing dari setiap lima puluh satu sub-saat (17 saat-pikiran x 3 fase). Temperatur mereka menghasilkan rūpa-kalāpa hasil-temperatur, dan sari nutrisi mereka menghasilkan rūpa-kalāpa hasil-nutrisi, dan temperatur serta sari nutrisi dari rūpa-kalāpa itu juga menghasilkan lagi dst.<sup>206</sup>

#### RŪPA HASIL-PIKIRAN

Rūpa hasil-pikiran (*cittaja-rūpa*) terdiri dari kalāpa-asta. Nutrisi (*ojā*) mereka adalah hasil-pikiran, dan hanya dihasilkan dengan pikiran yang muncul berdasarkan landasan jantung, bukan pikiran pada lima-pintu/indra. Dan, selain dari paṭisandhi citta, semua pikiran yang muncul bergantung kepada landasan jantung menghasilkan rūpa hasil-pikiran.

Sebagai contoh adalah kemarahan dan kekhawatiran. Marah dan khawatir keduanya adalah kebencian (*dosa*), dan pikiran benci menghasilkan rūpa hasil-pikiran dengan elemen api yang lebih dominan. Itulah kenapa, ketika kita marah atau khawatir, kita menjadi panas.

<sup>205</sup> Pada keberadaan ulang sebagai manusia, saat di rahim, rūpa paling pertama hanyalah kalāpa-dasa jantung, jasmani dan seks, semuanya merupakan hasil-kamma.

<sup>206</sup> Untuk perincian, lihat tabel '1c: Proses Lima-Pintu', hal.186.

Contoh lainnya ialah pergerakan fisik: menggerakkan anggota badan dan memaju-mundurkan, serta badan dinaikkan dan diturunkan. Contoh, ketika kita berjalan, pikiran kita diarahkan pada betis dan kaki. Keinginan tersebut menghasilkan rūpa hasil-pikiran di betis dan kaki, serta seluruh badan: rūpa hasil-pikiran tersebut dominan oleh elemen angin. Bagaikan angin yang membawa objek agar bergerak, demikian pula elemen angin membawa anggota badan dan tubuh bergerak. Gerakan tersebut merupakan rangkaian panjang dari rūpa hasil-pikiran yang berbeda yang dihasilkan di berbagai tempat yang berbeda. Rūpa hasil-pikiran yang dihasilkan pada saat kaki diangkat adalah berbeda dengan rūpa hasil-pikiran yang dihasilkan pada saat menurunkan kaki. Masing-masing rūpa-kalāpa muncul dan berlalu di tempat yang persis sama, dan rūpa-kalāpa yang baru muncul di tempat lainnya dan padam disana juga.

Contoh ketiga ialah samatha, vipassanā, pikiran Magga dan Phala. Pikiran seperti demikian sangatlah murni, sangat digdaya dan superior, karena tidak ada *upakkilesa* (kecacatan). Ini berarti pikiran tersebut menghasilkan sangat banyak generasi rūpa hasil-pikiran yang murni dan superior di mana elemen tanah, angin, dan api sangat lembut dan halus. Ketika rūpa-kalāpa yang lembut dan halus tersebut menyentuh pintu jasmani (rūpa jenis kesepuluh di kalāpa-dasa jasmani), yogi mengalami kenyamanan fisik yang luar biasa, dengan tidak ada berat (elemen tanah). Seperti yang disebutkan sebelumnya, dikarenakan oleh elemen api dari semua rūpa-kalāpa menghasilkan rūpa-kalāpa hasil-temperatur, elemen api di rūpa-kalāpa hasil-pikiran superior tersebut menghasilkan banyak rūpa-kalāpa hasil-temperatur di dalam dan luar jasmani.

Kecemerlangan, kebenderangan dan ketemarangan yang muncul dengan pikiran superior tersebut dihasilkan oleh kecemerlangan dari rūpa warna dari rūpa hasil-pikiran dan temperatur.<sup>207</sup> Ini juga berlaku untuk kulit dan indra yang bersih dan terang dari yogi yang mengembangkan pikiran superior tersebut.<sup>208</sup> Sebagai contoh, rūpa yang dihasilkan oleh pikiran pengetahuan-luar-biasa mata-dewa ( *dibba-cakkhu abhiññāṇa*) dari Anuruddha Thera memancar di seluruh seribu sistem dunia: mereka tersulut oleh rūpa hasil-pikiran superior dan menjadi tampak olehnya.<sup>209</sup> Anda juga,

<sup>207</sup> Untuk deskripsi Sang Buddha mengenai cahaya ini, lihat 'Pengantar', hal.13. Untuk penjelasan lebih rinci dari cahaya ini, lihat juga T&J 4.10, hal.172.

<sup>208</sup> Sering kali dirujuk di dalam Teks, mis. Pertama yang bertemu dengan Sang Buddha yang baru tercerahkan berkata: 'Sahabat, indra kamu jernih, warna dari kulitmu murni dan terang.' (M.I.iii.6 '*Ariya-Pariyesanā-Suttam*' ('Sutta Pencarian Mulia'))

<sup>209</sup> AA.VIII.I.iii.10 '*Anuruddha-Mahā-Vitakka-Suttam*' ('Sutta Besar Penerapan Anuruddha')

jika anda mengembangkan pikiran yang cukup murni dan terfokus, dapat juga melihat alam keberadaan lainnya, dsb.

#### RŪPA HASIL-TEMPERATUR

Rūpa hasil-temperatur (*utuja-rūpa*) merupakan kalāpa-asta. Sari nutrisi mereka adalah sari nutrisi hasil-temperatur (*utuja-ojā*), yang berasal dari elemen api (*tejo-dhātu*), elemen ketiga dari semua rūpa-kalāpa.<sup>210</sup> Elemen api dari semua rūpa-kalāpa menghasilkan rūpa-kalāpa hasil-temperatur, yang di mana rūpa-kalāpa tersebut memiliki elemen api yang menghasilkan rūpa-kalāpa hasil-temperatur lagi, yang di mana mereka sendiri memiliki elemen api dsb.<sup>211</sup> Itulah bagaimana berdasarkan pada kekuatan tersebut, elemen api menghasilkan rūpa melalui generasi demi generasi.

Semua rūpa yang tak berkehidupan muncul dan dipertahankan oleh temperatur. Sebuah contoh yang baik adalah tanaman. Rūpa mereka adalah rūpa hasil-temperatur dan terlahir dari elemen api yang berasal dari benih. Pertumbuhan mereka tiada lain hanyalah produksi yang berkesinambungan dari rūpa hasil-temperatur melalui banyak generasi. Ini terjadi dengan bantuan dari elemen api dari tanah, matahari (panas), dan air (dingin).

Sebagai contoh, elemen api pada batu, besi, mineral dan kayu yang keras adalah sangatlah berkekuatan, dan menghasilkan generasi rūpa yang sangat sangat banyak. Itulah kenapa materi tersebut dapat bertahan lama. Tetapi, elemen api pada, sebut saja kayu yang lunak, tanaman muda, daging, makanan dan air sangatlah lemah, tidak begitu banyak generasi rūpa yang dihasilkan, itulah kenapa rūpa tersebut cepat sekali luntur. Ketika rūpa luntur, itu dikarenakan elemen api tidak lagi menghasilkan rūpa baru melainkan menjadi habis secara sendiri; rūpa tersebut membusuk, luntur dan terurai.

Ketika materi terlalap habis oleh api, seperti halnya pada kayu saat terbakar, dikarenakan oleh elemen api dari materi eksternal (api yang membakar kayu) menyokong elemen api dari materi internal (kayu), dan sejumlah besar elemen api pun membludak, yang berarti elemen api menjadi dominan dan materi pun terlalap habis.

<sup>210</sup> *Tejo* (api) dan *utu* (temperatur) mengacu kepada fenomena yang sama.

<sup>211</sup> Lihat catatan kaki 247, hal.145.

## RŪPA HASIL-NUTRISI

Rūpa hasil-nutrisi (*āhāraja-rūpa*) juga merupakan kalāpa-asta. Sari nutrisi mereka ialah sari nutrisi hasil-nutrisi (*āhāraja-ojā*). Ia muncul dari makanan dan minuman yang kita konsumsi. Makanan di *patta*, makanan di saluran pencernaan (makanan di mulut, makanan yang baru saja dimakan dan belum tercerna di dalam lambung, makanan semi-cerna, dan tercerna sepenuhnya di dalam usus, feses), nanah, darah dan urin adalah sama: bukanlah apa-apa melainkan hanya kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur tak berkehidupan.

Api pencernaan adalah elemen api dari kalāpa-nawa daya vital, yang merupakan (seperti yang disebutkan<sup>212</sup>) hasil-kamma. Ketika api pencernaan bertemu dengan sari nutrisi dari kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur (*utuja-oj-attḥamaka-kalāpa*) dari makanan belum dicerna dan semi-cerna, kalāpa-asta sari nutrisi berikutnya akan dihasilkan: mereka adalah kalāpa-asta sari nutrisi hasil-nutrisi, dengan sari nutrisi hasil-nutrisi (*ahāraja-ojā*) sebagai yang kedelapan. Dan lagi, ketika sari nutrisi tersebut bertemu dengan api pencernaan (hasil-kamma), ia akan menghasilkan lebih lanjut banyak generasi dari kalāpa-asta sari nutrisi. Dan ia juga menyokong sari nutrisi di rūpa-kalāpa hasil-kamma, hasil-pikiran, dan hasil-temperatur, dan juga rūpa-kalāpa hasil-nutrisi yang ada.

Nutrisi dari makanan yang dikonsumsi dalam satu hari dapat bereproduksi dengan cara demikian hingga tujuh hari, namun jumlah generasi yang dihasilkan tergantung kepada kualitas dari makanan. Nutrisi surgawi, yang merupakan nutrisi dari alam dewa merupakan yang paling superior, dapat bereproduksi dengan cara demikian hingga satu atau dua bulan.

Dikarenakan kalāpa-nawa daya vital ditemukan di seluruh badan, dapat ditemukan bahwa proses pencernaan di saluran pencernaan kadarnya lebih lemah di seluruh tubuh. Sebagai contoh, itulah kenapa, ketika balsem dioleskan di kulit, atau obat disuntik di bawah lapisan kulit, obat tersebut akan menyebar ke seluruh tubuh ('dicerna'). Tetapi jika terlalu banyak minyak yang dioles, lemahnya pencernaan bisa diartikan sebagai ia memakan waktu yang lama untuk dicerna.

Itu mengakhiri diskusi singkat mengenai asal rūpa. Masih banyak lagi yang bisa dijelaskan, tetapi sampai sejauh ini, apa yang disampaikan seharusnya telah memadai bagi anda untuk memahami meditasi penentuan empat elemen yang akan kita diskusikan sekarang.

---

<sup>212</sup> Lihat 'Rūpa Hasil-Kamma', hal.121.

Jika anda ingin mencapai Nibbāna, anda perlu untuk mengetahui dan melihat semua hal tersebut, karena anda perlu untuk melihat rūpa sesuai dengan kebenaran, tidak hanya sebagai konsep.<sup>213</sup> Awalnya anda perlu melihat bahwa materi terdiri dari rūpa·kalāpa, yang setelahnya anda perlu menembus delusi kepadatan untuk melihat masing-masing jenis dari rūpa yang menyusun masing-masing rūpa·kalāpa: yaitu melihat paramattha-rūpa. Kemudian anda perlu untuk menganalisa rūpa tersebut: lihat perbedaan jenis dari rūpa, asal mereka, dan bagaimana mereka berfungsi. Untuk sanggup melakukannya, anda perlu memulai dengan meditasi penentuan empat elemen, yaitu untuk mengetahui dan melihat empat maha utama (*mahā-bhūtā*): elemen tanah, air, api dan angin.

#### PERMULAAN DARI VIPASSANĀ

Meskipun di tahap ini anda tidak benar-benar melatih vipassanā, kita dapat katakan bahwa ini adalah titik awal dari vipassanā, karena pada akhir dari meditasi penentuan empat elemen, anda telah mengembangkan kemampuan untuk mencermati paramattha-rūpa, yang diperlukan untuk vipassanā. Dapat kita katakan bahwa sekarang anda sedang mengumpulkan bahan yang penting untuk memulai pekerjaan vipassanā.

Itulah kenapa penting bagi semua yogi untuk mengembangkan meditasi penentuan empat elemen. Baik jalan seseorang menuju vipassanā pertama kali adalah dengan mengembangkan subjek meditasi samatha (seperti ān-āpāna-sati hingga ke jhāna), atau jalannya dimulai dengan meditasi penentuan empat elemen (yang hanya menuju ke sāmādhi jelang saja), seseorang perlu untuk menyelesaikan meditasi penentuan empat elemen sebelum seseorang bisa melakukan vipassanā. Kedua jalan tersebut diajarkan di Pa-Auk Tawya, Myanmar. Jika seseorang telah mengembangkan subjek meditasi dari samatha, maka seseorang seharusnya memasuki jhāna keempat di setiap sesi, hingga cahayanya terang, cemerlang dan benderang. Setelah keluar dari jhāna, kemudian ia melanjutkan meditasi penentuan empat elemen.

#### BAGAIMANA ANDA MENGENGEMBAKANGKAN MEDITASI PENENTUAN EMPAT ELEMEN

Dalam Teks Pali, terdapat dua cara mengembangkan meditasi penentuan empat elemen: ringkas dan rinci. Cara ringkas adalah bagi mereka yang pemahamannya tajam, dan cara rinci bagi mereka yang

<sup>213</sup> Untuk wacana dari Sang Buddha mengenai perlunya melihat paramattha-rūpa, lihat 'Pangantar', hal.11 (M.I.iv.3 '*Mahā-Gopālaka-Suttam*' ('Sutta Besar Gembala')).

mengalami kesulitan dengan yang ringkas. Sang Buddha mengajarkan metode ringkas di dalam ‘*Mahā-Sati-Paṭṭhāna*’ sutta:<sup>214</sup>

Lagi, para bhikkhu, seorang bhikkhu (pada) tubuh ini, bagaimanapun ia diletakkan atau ditempatkan, (dan) dianalisa sehubungan dengan elemen (*dhātu*): ‘Di dalam tubuh ini terdapat:

- |  |  |
|--|--|
| [1] Elemen tanah.....( <i>pathavī-dhātu</i> ), | [3] Elemen api.....( <i>tejo-dhātu</i> ),    |
| [2] Elemen air.....( <i>āpo-dhātu</i> ),       | [4] Elemen angin.....( <i>vāyo-dhātu</i> ).’ |

*Visuddhi-Magga* menjelaskan lebih lanjut:<sup>215</sup>

Jadi awalnya, seseorang dengan pemahaman cepat yang ingin mengembangkan samādhinya harus menuju ke penyepian. Kemudian dia harus mengarahkannya pada seluruh tubuh materinya, dan cermati elemen secara ringkas seperti demikian, ‘Di tubuh ini,

- [1] apa yang keras dan kasar adalah elemen tanah;
- [2] apa yang mengalir dan kohesi adalah elemen air;
- [3] apa yang mematangkan atau panas ialah elemen api;
- [4] apa yang mendorong atau menopang adalah elemen angin,’<sup>216</sup>

Dan ia harus mengarahkan dan memberi perhatian kepadanya, dan meninjaunya kembali, lagi dan lagi sebagai ‘elemen tanah, elemen air, elemen api, elemen angin,’ yaitu, sebagai elemen saja, bukan makhluk, dan tanpa jiwa.

Seiring dengan dia mengerahkan usaha dengan cara demikian, tidak akan lama samādhī mulai tumbuh padanya, yang diperkuat dengan pengertian yang menyinari klasifikasi dari elemen, dan hanya merupakan samādhī jelang dan tidak mencapai jhāna dikarenakan ia memiliki kondisi dengan sari individu sebagai objeknya.

Atau silih berganti, terdapat empat bagian [jasmaniah] yang disebutkan oleh Sāriputta Thera, dengan tujuan menunjukkan absennya makhluk hidup apa pun di empat elemen seperti demikian: ‘Ketika ruang diselipkan pada tulang, urat, otot dan kulit, terdapatlah sebutan ‘rūpa’. Dan dia harus mengurai masing-masing darinya, memisahkan mereka dengan tangan pengetahuan, kemudian cermati mereka dengan cara yang sudah disebutkan demikian: ‘Di keras ini ... sebagai objeknya.’

Sama halnya seperti yang diajarkan di Pa-Auk Tawya (selaras dengan *Dhamma-Saṅgaṇī*),<sup>217</sup> anda harus mencermati empat elemen di seluruh tubuh sebagai dua belas karakteristik:

<sup>214</sup> D.ii.9 ‘Sutta Besar Landasan Sati’ (Juga M.I.i.10)

<sup>215</sup> VsM.xi.306 ‘*Catu-Dhātu-Vavatthāna-Bhāvanā*’ (‘Meditasi Penentuan Empat Elemen’) PP.xi.41-43

<sup>216</sup> Lihat juga catatan kaki 219, hal.133.

<sup>217</sup> Buku pertama dari *Abhidhamma*.

tanah		air	api	angin
1) keras	4) lunak	7) mengalir	9) panas	11) menopang
2) kasar	5) halus	8) kohesi	10) dingin	12) mendorong
3) berat	6) ringan			

Untuk mengembangkan meditasi ini, anda harus belajar bagaimana mencermati masing-masing dari dua belas karakteristik tersebut satu demi satu. Pada umumnya yang diajarkan pertama kali bagi pemula ialah karakteristik yang mudah dicermati, setelahnya yang lebih sulit. Mereka biasanya diajari dengan urutan seperti demikian: mendorong, keras, kasar, berat, menopang, lunak, halus, ringan, panas, dingin, kohesi, mengalir. Setiap karakteristik harus dicermati pada awalnya di satu lokasi di badan kemudian ke seluruh tubuh.

#### BAGAIMANA ANDA MELIHAT DUA BELAS KARAKTERISTIK

1) **Mendorong:** untuk mencermati dorongan, dimulai dengan menyadari melalui sensasi sentuhan dari mendorong di tengah kepala anda sewaktu anda bernafas masuk dan keluar. Ketika anda mencermatinya, fokuskan terhadap karakter tersebut hingga ia menjadi jelas di pikiran anda. Kemudian pindahkan perhatian anda ke bagian tubuh yang di dekatnya, dan coba untuk temukan dorongan di sana. Dengan cara ini secara perlahan anda akan sanggup untuk mencermati dorongan di kepala, kemudian leher, badan, tangan, dan betis serta kaki. Lakukan hal ini berulang-ulang, lagi dan lagi, hingga di manapun anda mengarahkan perhatian anda di tubuh anda dapat mengamati dorongan dengan mudah. Jika dorongan dari nafas di tengah kepala anda tidak mudah dicermati, maka cobalah untuk merasakan dorongan sewaktu dada mengembang, atau pergerakan perut ketika bernafas. Jika itu tidak jelas coba untuk rasakan denyut, atau bentuk dorongan lainnya yang jelas. Di mana pun ada pergerakan di situ ada dorongan.

Di manapun anda memulai, anda harus secara perlahan mengembangkan pemahaman anda, demikianlah anda mencermati dorongan di seluruh tubuh, dari kepala ke kaki. Di beberapa lokasi dia akan jelas, di beberapa lokasi tidak begitu jelas, tetapi ia ada di seluruh tubuh. Ketika anda puas telah sanggup mengamati dorongan, cobalah untuk temukan keras.

2) **Keras:** untuk mencermati keras, anda coba untuk menggerakkan gigi anda dan rasakan betapa kerasnya mereka. Kendurkan gigitan anda, dan rasakan kerasnya. Ketika anda bisa merasakannya, cobalah untuk

mencermati keras di seluruh tubuh anda secara sistematis dari kepala hingga ke kaki dengan cara yang sama sewaktu anda mencermati mendorong. Janganlah secara sengaja menegangkan badan.

Ketika anda sanggup mencermati keras di seluruh badan anda, cobalah untuk mencari dorongan di seluruh tubuh anda. Lakukan silih berganti antara dua ini, mendorong dan keras, lagi dan lagi, cermati dorongan di seluruh tubuh anda kemudian keras di seluruh tubuh anda, dari kepala ke kaki. Ulangi ini berkali-kali hingga anda puas telah sanggup melakukannya.

3) **Kasar:** untuk mencermati kasar, sapulah lidah anda pada ujung gigi, atau usaplah tangan anda di jubah anda, atau kulit lengan anda, dan rasakan kekasaran. Sekarang cobalah untuk cermati kasar di seluruh tubuh anda secara sistematis seperti sebelumnya. Jika anda tidak menemukan kasar, cobalah untuk mengamati mendorong dan keras lagi, dan anda akan sanggup mencermati kasar dengan mencermati kedua karakteristik ini.

Ketika anda sanggup mencermati kasar, kembalilah untuk mencermati ketiganya, mendorong, keras, kasar, satu per satu, lagi dan lagi di seluruh tubuh hingga anda puas telah melakukannya.

4) **Berat:** untuk mencermati berat, letakkan satu tangan di atas tangan lainnya di pangkuan anda, dan rasakan berat dari tangan yang di atas, atau rasakan berat dari kepala dengan menundukkan kepala anda. Latihlah secara sistematis hingga anda sanggup mencermati berat di seluruh tubuh anda.

Ketika anda sanggup mencermati berat secara jelas, cobalah untuk temukan keempatnya, mendorong, keras, kasar dan berat secara bergiliran di seluruh tubuh hingga anda puas telah melakukannya.

5) **Menopang:** untuk mencermati menopang, rilekskan punggung anda, sehingga badan anda membungkuk ke depan. Kemudian tegakkanlah, dan jagalah agar tetap tegak. Kekuatan yang menjaga badan anda agar tetap tegak adalah menopang. Latihlah secara sistematis hingga anda mencermati menopang di seluruh tubuh anda. Jika ia tidak jelas, cobalah untuk mencermatinya bersamaan dengan keras, dikarenakan keras akan membuat pengamatan menopang lebih mudah.

Kemudian, ketika anda sanggup mencermati menopang secara mudah, cobalah untuk temukan ke limanya, mendorong, keras, kasar, berat, dan menopang di seluruh tubuh anda.

6) **Lunak:** untuk mencermati lunak, tekanlah lidah anda pada bagian dalam dari bibir bawah anda untuk merasakan kelunakannya. Kemudian



rilekskan badan anda, dan latihlah secara sistematis hingga anda sanggup mencermati lunak secara mudah di seluruh tubuh anda.

Sekarang cobalah temukan ke enamnya, mendorong, keras, kasar, berat, menopang, dan lunak di seluruh tubuh anda.

7) **Halus**: untuk mencermati halus, basahi bibir anda dan sapulah lidah anda pada bibir tersebut dari ujung ke ujung. Latihlah hingga anda sanggup mencermati halus di seluruh tubuh anda.

Kemudian cobalah untuk menemukan semua dari tujuh karakteristik di seluruh tubuh anda.

8) **Ringan**: untuk mencermati ringan, gerakkan jari anda naik dan turun, dan rasakan ringannya. Jika anda tidak bisa merasakannya, cobalah untuk temukan berat lagi. Ketika anda bisa merasakan berat dari seluruh badan anda, maka cobalah gerakkan jari anda naik dan turun dan rasakan ringannya. Latihlah hingga anda sanggup mencermati ringan di seluruh tubuh anda.

Kemudian cobalah untuk menemukan semua dari delapan karakteristik tersebut.

9) **Panas**: pada umumnya adalah sangat mudah untuk mencermati panas (atau hangat) di seluruh tubuh anda. Mulailah dengan menyadari melalui sensasi sentuhan akan panas di tempat mana pun yang jelas bagi anda.

Dan cobalah untuk menemukan semua dari sembilan karakteristik tersebut.

10) **Dingin**: untuk mencermati dingin, rasakan dinginnya nafas ketika nafas masuk ke dalam lubang hidung, kemudian cermatilah secara sistematis di seluruh tubuh.

Kini anda bisa mencermati sepuluh karakteristik.

Sepuluh karakteristik yang pertama semuanya diketahui secara langsung melalui sensasi sentuhan, tetapi dua karakteristik terakhir, mengalir dan kohesi, adalah berbeda dari sepuluh karakteristik lainnya. Itu adalah satu alasan yang tepat untuk diajarkan di akhir.

11) **Kohesi**: untuk mencermati kohesi, sadarilah bagaimana badan direkatkan secara bersama oleh kulit, daging dan otot. Darah ditahan di dalam oleh kulit, seperti air di dalam balon. Tanpa kohesi, tubuh akan jatuh ke dalam serpihan dan partikel yang terpisah. Kekuatan dari gravitasi yang membuat tubuh menempel di bumi juga merupakan kohesi. Jika ini tidak jelas, cermati sepuluh karakteristik lagi dan lagi, satu demi satu di seluruh tubuh. Ketika anda menjadi mahir, anda akan menemukan bahwa kualitas dari kohesi juga menjadi jelas. Jika masih tidak jelas juga, cermati kualitas dari mendorong dan keras berulang-

ulang. Kemudian anda akan merasakan seolah-olah seluruh tubuh anda dililit oleh tali. Cermati ini sebagai kohesi, dan kembangkanlah seperti anda kembangkan karakteristik lainnya.

12) **Mengalir:** untuk mencermati mengalir, cobalah untuk menyadari air liur yang mengalir di dalam mulut, darah yang mengalir melalui pembuluh darah, udara yang mengalir masuk melalui paru-paru, atau panas yang mengalir ke seluruh tubuh. Jika ini tidak jelas, cobalah amati mengalir tersebut bersamaan dengan dingin, panas, atau mendorong, dan anda akan bisa mencermati mengalir.

Ketika anda dapat mencermati secara jelas semua dari dua belas karakteristik tersebut di seluruh tubuh, dari kepala ke kaki, anda harus mencermati mereka lagi dan lagi dengan urutan demikian. Ketika anda telah puas, anda harus menyusun kembali urutannya seperti yang disebutkan di awal: keras, kasar, berat, lunak, ringan, halus, mengalir, kohesi, panas, dingin, menopang dan mendorong. Dengan urutan seperti demikian cobalah untuk mencermati masing-masing karakteristik satu per satu dari kepala ke kaki. Anda harus mencoba untuk mengembangkannya hingga anda sanggup mencermatinya dengan cukup cepat, paling tidak satu menit tiga putaran.

Saat anda berlatih dengan cara demikian, bagi beberapa yogi, elemen-elemen tersebut akan menjadi tidak seimbang, beberapa elemen akan menjadi dominan, dan bahkan menjadi tak tertahankan. Terutama keras, panas dan mendorong dapat menjadi dominan. Jika kondisi demikian terjadi, anda seharusnya lebih memfokuskan kepada kualitas yang berlawanan, dan lanjutkan untuk mengembangkan samādhi dengan cara demikian.

Sebagai contoh, jika mengalir menjadi dominan, cobalah untuk lebih fokus kepada kohesi, atau jika menopang lebih dominan maka cobalah untuk lebih fokus kepada mendorong. Yang saling berlawanan adalah: keras dan lunak, kasar dan halus, berat dan ringan, mengalir dan kohesi, panas dan dingin, menopang dan mendorong.

Dua belas karakteristik tersebut diajarkan pada awalnya dengan tujuan untuk menyeimbangkan elemen. Ketika elemen telah seimbang, lebih mudah untuk mencapai samādhi.

Kini, setelah menjadi ahli dalam penceramatan dua belas karakteristik di seluruh tubuh, dengan dua belas karakteristik menjadi jelas, anda harus mencermati enam yang pertama dengan sekali pengamatan sebagai elemen tanah, dua yang berikutnya dalam satu pengamatan sebagai elemen air, dua yang berikutnya sebagai elemen api, dan dua yang terakhir sebagai elemen angin. Demikianlah anda lanjutkan untuk

mencermati tanah, air, api dan angin dengan tujuan untuk menenangkan pikiran dan mencapai samādhi. Anda harus melakukan hal ini lagi dan lagi selama ratusan, ribuan, hingga jutaan kali.

Metode yang bagus dari menjaga pikiran anda agar tetap tenang dan terfokus adalah dengan tidak menggeser perhatian anda dari satu bagian ke bagian tubuh lainnya. Sebagai gantinya, cermatilah tubuh secara keseluruhan. Biasanya yang paling baik adalah jika anda melihat secara keseluruhan seolah-olah anda sedang melihat dari belakang bahu anda. Ini juga dapat dilakukan seperti layaknya mengamati dari atas kepala anda, meskipun cara tersebut bisa membawa ke ketegangan dan ketidakseimbangan elemen.

#### SEPULUH CARA UNTUK MENGEMBANGKAN SAMĀDHI ANDA

*Tika* dari *Visuddhi-Magga* mengatakan bahwa sekarang untuk mengembangkan samādhi anda dengan sepuluh cara.<sup>218</sup> Anda harus mencermati empat elemen secara:

- 1) **Berurutan** (*anupubbato*): yaitu urutan yang diberikan oleh Sang Buddha: tanah, air, api dan angin.
- 2) **Tidak terlalu cepat** (*nāti-sīghato*): jika anda mencermati empat elemen terlalu cepat, anda tidak akan melihat mereka secara jelas.
- 3) **Tidak terlalu lambat** (*nāti-sanīkato*): jika anda mencermati empat elemen terlalu lambat, anda tidak akan mencapai akhir.
- 4) **Menangkal gangguan** (*vikkhepa-paṭibāhanato*): anda harus menjaga pikiran anda hanya dengan objek meditasi, empat elemen, dan tidak membiarkannya mengembara.
- 5) **Melampaui konsep** (*paññatti-samatikkamanato*): anda tidak hanya sekedar mencatat dalam hati, ‘tanah, air, api, angin’, tetapi sadarilah akan kebenaran sesungguhnya yang ditampilkan oleh konsep tersebut: keras, kasar, berat, lunak, halus, ringan, mengalir, kohesi, panas, dingin, menopang dan mendorong.
- 6) **Menyingkirkan yang tidak jelas** (*anupaṭṭhāna-muñcanato*): sekali anda sanggup mencermati keseluruhan dari dua belas karakteristik, secara temporer anda bisa meninggalkan karakteristik yang tidak jelas, tetapi urungkan jika ia mengakibatkan rasa sakit atau tegang, dikarenakan ketidakseimbangan elemen. Anda juga perlu untuk mempertahankan paling tidak satu karakteristik untuk masing-masing dari empat elemen. Anda tidak bisa melanjutkan hanya

<sup>218</sup> VsMṬ.xi.308 ‘*Catu-Dhātu-Vavatthāna-Bhāvanā*’ (‘Meditasi Penentuan Empat Elemen’)

dengan satu, dua atau tiga elemen. Dan adalah paling baik jika dua belas karakteristik tersebut, semuanya jelas, tanpa satu pun tersisih.

- 7) **Mencermati karakteristik** (*lakḥaṇato*): ketika anda mulai bermeditasi, dan karakteristik dari masing-masing elemen masih belum jelas, anda juga dapat fokus terhadap fungsi dan manifestasi dari elemen.<sup>219</sup> Namun, ketika samādhi anda mengalami kemajuan, anda hanya perlu fokus pada karakteristik alami (*sabhāva-lakkhaṇa*): keras dan kasar dari elemen tanah, mengalir dan kohesi dari elemen air, panas dan dingin dari elemen api, dan menopang dari elemen angin. Pada titik tersebut anda hanya akan melihat elemen, dan tidak melihat mereka sebagai orang atau diri.

*Tika* merekomendasikan lebih lanjut, agar anda mengembangkan samādhi berdasarkan tiga sutta:

- 1) ‘*Adhi-Citta*’ sutta (‘Sutta Pikiran-Unggul’)
- 2) ‘*Sīti-Bhāva*’ sutta (‘Sutta Menjadi Sejuk’)
- 3) ‘*Bojjh-Āṅga*’ sutta (‘Sutta Faktor Pencerahan’)<sup>220</sup>

Di tiga sutta tersebut, Sang Buddha menganjurkan penyeimbangan lima daya (*indriya*): keyakinan, usaha, sati, samādhi, dan pemahaman; dan menyeimbangkan tujuh faktor pencerahan (*bojjh-āṅga*): sati, investigasi terhadap fenomena, usaha, riang, ketenangan, samādhi dan ketenang-seimbangan. Kita telah mendiskusikan mereka di dhammadesāna pertama kita.<sup>221</sup>

<sup>219</sup> TANAH Karakteristik (alami): keras(1), lunak(2), kasar(3), halus(4), berat(5), ringan(6); Fungsi: bertindak sebagai fondasi (untuk semua jenis rūpa lainnya); Manifestasi: menerima (semua jenis rūpa lainnya dalam rūpa-kalāpa yang sama) AIR Kar: fluiditas/mengalir/linang(7); Fung: menyeruak/meluas; Mf: ikat/lengket [disini Kar dan Mf terkadang dilihat sebagai hal yang sama](8) API Kar: panas(9)/dingin(10); Fung: hangat/penuaan/cerna/menghabiskan/matang; Mf: melunakkan (seperti halnya memasak bahan mentah menjadi makanan siap makan) ANGIN Kar: topang(11) Fung: gerak/dorong(12) Mf: bawa. <Lihat juga M.II.i.2 ‘*Mahā-Rāhul-Ovāda-Suttaṃ*’ (Sutta Besar Nasehat ke Rāhula), dan VsM.xi.350 ‘*Catu-Dhātu-Vavatthāna-Bhāvanā*’ (‘Meditasi Penentuan Empat Elemen’) PP.xi.93.>

<sup>220</sup> 8) A.III.II.v.11 (Juga dinamakan ‘*Nimitta-Suttaṃ*’ (‘Sutta Pertanda’)); 9) A.VI.IX.1 ‘*Sīti-Bhāva-Suttaṃ*’ (‘Sutta Menjadi Sejuk’); 10) S.V.II.vi.3 ‘Sutta Faktor Pencerahan’ juga dinamakan ‘*Aggi-Suttaṃ*’ (‘Sutta Api’).

<sup>221</sup> Menyeimbangkan lima daya, lihat hal.42 ff, dan faktor pencerahan, lihat hal.46 ff.

## BAGAIMANA ANDA MELIHAT PARAMATTHA-RŪPA

## MELIHAT TRANSLUSENSI JASMANI SEBAGAI SATU GUMPALAN

Seiring dengan anda melanjutkan untuk mengembangkan samādhi terhadap empat elemen dan mendekati samādhi jelang (*upacāra-samādhi*), anda akan melihat jenis-jenis cahaya yang berbeda. Bagi beberapa yogi berupa cahaya asap keabu-abuan. Jika anda melanjutkan untuk fokus terhadap empat elemen di cahaya keabuan tersebut, ia akan menjadi kian putih bagaikan kapas mentah, kemudian putih terang, seperti awan, dan seluruh tubuh anda akan tampak sebagai bentuk yang putih. Seiring dengan anda melanjutkan untuk fokus kepada empat elemen di bentuk putih tersebut, akhirnya ia akan menjadi translusens seperti bongkahan es atau gelas kaca.

Rūpa translusens ini ialah lima translusensi (*pasāda*):<sup>222</sup> translusensi mata, telinga, hidung, lidah, dan jasmani. Translusensi jasmani ditemukan di seluruh tubuh, di semua enam landasan indra, itulah kenapa seluruh jasmani anda tampak translusens. Anda melihat translusensi sebagai satu bentuk atau gumpalan translusens, karena anda belum melihat menembus tiga jenis kepadatan (*ghana*): kepadatan kesinambungan, kelompok dan fungsi.<sup>223</sup>

## BAGAIMANA ANDA MELIHAT RŪPA-KALĀPA

Jika anda lanjutkan untuk mencermati empat elemen di bentuk (gumpalan) translusens tersebut ia akan berkilau dan memancarkan cahaya. Ketika anda sanggup fokus kepada empat elemen di dalam bentuk (gumpalan) ini secara berkesinambungan selama paling tidak setengah jam, anda telah mencapai samādhi jelang. Dengan cahaya tersebut, cermati elemen ruang di bentuk translusens tersebut, dengan cara melihat ruang kecil di dalamnya. Sekarang anda akan dapatkan bahwa bentuk translusens tersebut terurai menjadi partikel-partikel kecil; mereka dinamakan rūpa-kalāpa.<sup>224</sup> Setelah mencapai tahapan ini, yang merupakan pemurnian pikiran (*citta-visuddhi*), anda dapat melanjutkan untuk mengembangkan pemurnian pandangan (*dīṭṭhi-visuddhi*), dengan cara menganalisa rūpa-kalāpa. Itu adalah permulaan dari pengembangan vipassanā.

<sup>222</sup> Beberapa juga menerjemahkan *pasāda* sebagai ‘sensitivitas’ abstrak.

<sup>223</sup> Sehubungan kepadatan nāma-rūpa, lihat juga T&J 1.3, hal.53.

<sup>224</sup> *Rūpa + kalāpa* (kelompok/cluster)

(MANFAAT DARI SAMĀDHI)

Sebelum menjelaskan bagaimana mengembangkan meditasi vipassanā, mari kita lihat manfaat praktis yang bisa diperoleh dari samādhi jelang yang telah dicapai oleh seorang yogi vipassanā-murni, dan jhāna samādhi dari seorang yogi samatha. Banyak yang perlu dicermati di pengembangan vipassanā, dan kelelahan biasanya akan muncul. Ketika hal ini terjadi, adalah baik untuk beristirahat. Terdapat perumpamaan di dalam *Aṭṭha-Kathā* dari ‘*Dv-Edhā-Vitakka*’ sutta<sup>225</sup> *Majjhima-Nikāya*, yang menjelaskan bagaimana seorang yogi dapat beristirahat di dalam jhāna. Dikatakan bahwa selama peperangan, terkadang prajurit merasa letih. Musuh bisa saja tangguh, dan banyak anak panah beterbangan. Jadi prajurit-prajurit tersebut beristirahat di benteng mereka. Di dalam benteng, mereka aman dari anak panah musuh dan bisa beristirahat. Kemudian, ketika mereka merasa kuat dan bertenaga kembali, mereka meninggalkan benteng dan kembali ke medan-perang. Jhāna bagaikan benteng, dan dapat dipergunakan sebagai tempat peristirahatan selama pengembangan vipassanā. Yogi vipassanā-murni, yang tidak memiliki jhāna dan telah memulai meditasi penentuan empat elemen secara langsung, dapat menggunakan samādhi jelang mereka sebagai benteng untuk beristirahat. Dalam kedua kasus, seorang yogi dapat kembali ke medan-perang vipassanā dengan kondisi lantang dan segar. Demikianlah manfaat luar biasa dengan memiliki tempat peristirahatan.

Mari kita kembali untuk mendiskusikan bagaimana mengembangkan meditasi vipassanā, dan memulai dengan menganalisa rūpa-kalāpa.

RŪPA-KALĀPA TRANSLUSENS DAN NON TRANSLUSENS

Rūpa-kalāpa terpisah menjadi dua kelompok: rūpa-kalāpa translusens dan non translusens. Rūpa-kalāpa yang mencakup satu dari lima translusensi (translusensi mata, telinga, hidung, lidah atau jasmani) ialah rūpa-kalāpa translusens. Semua rūpa-kalāpa lainnya adalah non translusens.

BAGAIMANA ANDA MENGANALISA RŪPA-KALĀPA

BAGAIMANA ANDA MELIHAT EMPAT ELEMEN

Awalnya anda harus mencermati empat elemen, tanah, air, api dan angin dari tiap-tiap rūpa-kalāpa translusens dan non translusens. Anda akan menemukan bahwa rūpa-kalāpa muncul dan padam dengan sangat

<sup>225</sup> MA.I.ii.9 ‘*Dv-Edhā-Vitakka-Suttani*’ (‘Sutta Dua Ragam Penerapan’)

sangat cepat, dan akan tidak sanggup menganalisa mereka, karena anda masih melihat mereka sebagai partikel kecil yang memiliki ukuran. Karena anda belum melihat menembus tiga jenis kepadatan, anda masih berada di alam konsep (*paññatti*), dan belum tiba pada kebenaran sejati (*param-attha sacca*).<sup>226</sup>

Ini dikarenakan anda belum melihat menembus konsep dari kelompok dan bentuk yaitu kalāpa, masih bertahan di bulir-bulir kecil itu. Jika anda tidak beranjak lebih jauh dan mencoba melakukan vipassanā dengan merenungkan kemunculan dan kepadatan dari bulir-bulir kecil itu yang merupakan rūpa·kalāpa - rūpa·kalāpa, itu berarti anda berusaha melakukan vipassanā terhadap konsep.<sup>227</sup> Jadi anda harus menganalisa rūpa·kalāpa lebih lanjut, hingga anda bisa melihat elemen-elemen secara satu per satu: dengan tujuan dapat mencapai paramattha-rūpa.

Jika, dikarenakan mereka muncul dan padam dengan sangat sangat cepat, anda tidak dapat mencermati empat elemen di dalam satu rūpa·kalāpa, maka abaikanlah kemunculan dan kepadatannya: bagaikan anda bertemu dengan seseorang yang anda tidak ingin temui, anda akan pura-pura tidak melihat atau menyadarinya. Dengan cara yang sama pula anda tidak memperhatikan kemunculan dan kepadatan dari rūpa·kalāpa, dan hanya fokus kepada empat elemen di dalam satu rūpa·kalāpa. Adalah memungkinkan bagi anda untuk melakukannya karena kekuatan dari samādhi anda.

Jika anda masih juga belum sukses, anda harus fokus kepada elemen tanah secara silih berganti sekali pada seluruh tubuh dan sekali pada satu rūpa·kalāpa. Dan lakukanlah hal yang sama terhadap elemen air, api, dan angin. Anda perlu mencermati empat elemen di satu rūpa·kalāpa translusens dan satu yang non translusens.

Ini adalah prosedur yang kita ajarkan di Pa-Auk: anda mencermati elemen satu demi satu. Di dalam Teks dijelaskan bahwa seseorang mencermati semua elemen dalam sekali pencermatan, tetapi cara tersebut dirangkum untuk yogi yang mahir dan juga ditunjukkan kepada mereka. Karena mencermati rūpa adalah sangat dalam, kekuatan dari vipassanā bagi pemula biasanya belumlah cukup kuat dan digdaya bagi mereka untuk melihat semua elemen sekaligus. Maka kitapun mengajarkan untuk mencermati elemen satu demi satu, landasan demi landasan, dari yang paling mudah ke yang lebih sulit. Kemudian, ketika mereka telah menjadi

---

<sup>226</sup> Kepadatan kesinambungan (*santati-ghana*), kepadatan gerombol (*samūha-ghana*), dan kepadatan fungsi (*kicca-ghana*). Untuk detail mengenai kepadatan nāma-rūpa, lihat T&J 1.3 hal.53.

<sup>227</sup> Untuk diskusi terhadap vipassanā pada konsep, lihat 'Pengantar' hal.8ff.

sangat ahli di dalam latihan tersebut, mereka dapat melihat empat elemen bersamaan (delapan karakteristik) di dalam rūpa-kalāpa sekaligus.<sup>228</sup>

Ketika anda telah melihat empat elemen di dalam rūpa-kalāpa translusens dan non translusens, ini adalah penghujung dari praktek samatha anda, penghujung dari pemurnian pikiran (*citta-visuddhi*) anda, dan babak baru dari latihan vipassanā anda, permulaan dari pemurnian pandangan (*diṭṭhi-visuddhi*): anda telah memulai pencermatan pendefinisian paramattha-nāma-rūpa (*nāma-rūpa-pariggaha*) dan pembedaan dari nāma-rūpa (*nāma-rūpa-pariccheda*). Itulah bagaimana meditasi penentuan empat elemen mencakup samatha dan vipassanā.

Ketika anda telah sukses, cermatilah empat elemen di sejumlah rūpa-kalāpa translusens dan non translusens pada enam landasan indra: landasan mata, telinga, hidung, lidah, jasmani dan jantung secara silih berganti.

Seperti yang disebutkan sebelumnya, rūpa-kalāpa translusens dan non translusens, keduanya terdiri dari delapan jenis rūpa dasar. Kini anda akan telah mencermati empat yang pertama, dan harus melanjutkan untuk mencermati empat berikutnya: warna, rasa, bau dan sari nutrisi. Tetapi sebelum dilanjutkan, marilah kita membahas prosedur umum untuk mencermati empat elemen ini terlebih dahulu:

*Pemupus Delusi, Aṭṭha-Kathā* dari Abhidhamma, mengatakan:<sup>229</sup>

*Sabbopi panaṣa pabhedo mano-dvārika-javaneyeva labbhati.*

**Semua fenomena diketahui oleh dorongan (*javana*)<sup>230</sup> pintu-pikiran saja.**<sup>231</sup>

Elemen tanah, air, api dan angin dari rūpa-kalāpa anda ketahui dengan hanya kesadaran pikiran. Dan sebagai contohnya, anda juga dapat mengetahui warna, bau dan rasa dari rūpa-kalāpa dengan cara yang sama. Tetapi meskipun mudah adanya untuk melihat warna hanya dengan kesadaran pikiran saja, adalah sulit adanya untuk melihat bau dan rasa dengan cara demikian, karena sudah menjadi kebiasaan sepanjang kehidupan kita untuk menggunakan hidung dan lidah. Oleh karena itu,

<sup>228</sup> Meskipun seseorang telah mencermati dua belas karakteristik, seseorang hanya sanggup mencermati delapan karakteristik di satu rūpa kalāpa: 1) keras, 2) kasar, 3) berat (atau 1) lunak, 2) halus, 3) ringan), 4) mengalir, 5) kohesi, 6) panas (atau dingin), 7) menopang, 8) mendorong. Tidak ada karakteristik yang berlawanan di dalam satu rūpa kalāpa.

<sup>229</sup> VbhA.xvi.1 (766) '*Ekaka-Niddesa-Vaṇṇana*' ('Eksposisi Satu Deskripsi')

<sup>230</sup> Mengetahui objek yang sebenarnya dilaksanakan oleh tujuh pikiran *javana* di proses pintu-pikiran, dengan mengabaikan objek tersebut tiba dari pintu manapun. Lihat juga 'Pengantar' hal.8, dan tabel '1b: Proses Pintu-pikiran', hal.181.

<sup>231</sup> Untuk penjelasan Sang Buddha bagaimana indra pikiran mengetahui objek-objek dari lima indra lainnya, lihat kutipan, hal.7.



hingga meditasi anda menjadi kuat dan dalam, anda menggunakan kesadaran hidung atau lidah untuk membantu anda.

Kini setelah menjelaskan dua cara mencermati objek, maka kita dapat melihat bagaimana anda mencermati warna, bau, rasa dan sari nutrisi di dalam rūpa-kalāpa.

#### BAGAIMANA ANDA MELIHAT WARNA

Warna (*vaṇṇa*), jenis kelima dari rūpa untuk dicermati, adalah objek dari penglihatan (*rūp-ārammaṇa*), dan ditemukan di semua rūpa-kalāpa. Adalah sangat mudah diketahui hanya dengan kesadaran pikiran saja, karena dengan melihat rūpa-kalāpa anda telah melihat warna. Warna selalu merupakan warna dari sesuatu, dan sesuatu itu adalah empat elemen.<sup>232</sup>

#### BAGAIMANA ANDA MELIHAT BAU

Bau (*gandha*), jenis keenam dari rūpa untuk dicermati, adalah objek dari bau (*gandh-ārammaṇa*), dan juga ditemukan di semua rūpa-kalāpa. Karena sudah merupakan kebiasaan hidup yang lama menggunakan hidung untuk membaui, di permulaan anda akan perlu kesadaran hidung untuk membantu anda mengetahui bau dengan kesadaran pikiran.

Untuk melakukannya, anda perlu untuk mencermati rūpa di mana kedua jenis kesadaran tersebut bergantung padanya, dinamakan translusensi hidung dan rūpa jantung. Translusensi hidung adalah rūpa jenis kesepuluh dari kalāpa-dasa hidung, dan rūpa jantung adalah rūpa jenis kesepuluh dari kalāpa-dasa jantung.

Untuk menemukan translusensi hidung, cermati terlebih dahulu empat elemen di hidung, tetapi pastikan untuk mencari kalāpa-dasa di hidung yang merupakan landasan hidung dan bukan landasan jasmani. Hanya kalāpa-dasa hidung yang memiliki translusensi hidung.

Berikutnya, untuk menemukan rūpa jantung anda perlu mencermati pintu-pikiran (*bhavaṅga*)<sup>233</sup> yang terang dan berkilau. Ini akan mudah sekali dilakukan karena anda telah mencermati empat elemen di rūpa-kalāpa translusens dan non translusens dari enam landasan indra.

---

<sup>232</sup> Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw menjelaskan bahwa sama halnya dengan kita mengamati translusensi dari gelas dengan mengamati gelas tersebut, demikian pula kita melihat translusensi dari rūpa-kalāpa dengan mencermati empat elemen: mereka adalah si ‘gelas’ yang memiliki translusensi.

<sup>233</sup> Berbicara mengenai kemilau *bhavaṅga*, itu merupakan suatu metafora, karena pada faktanya kemilau dari rūpa-kalāpa dihasilkan oleh *bhavaṅga*: rūpa-kalāpa hasil-pikiran, lalu temperaturnya yang lebih lanjut menghasilkan rūpa-kalāpa yang terang. Terutama pikiran *samatha-vipassanā* menghasilkan rūpa-kalāpa yang terang karena tidak terdapat *upakkilesa* (kecacatan). Untuk detail, lihat ‘Rūpa Hasil-Pikiran’ hal.121.

Kini setelah mencermati translusensi hidung (pintu hidung) dan bhavaṅga (pintu-pikiran), anda dapat melanjutkan untuk mencermati bau dari rūpa-kalāpa di dekat kalāpa-dasa hidung tempat anda mencermati translusensi. Anda akan menemukan bahwa bau memberi dampak pada pintu hidung dan pintu-pikiran (bhavaṅga) di waktu yang sama.

#### BAGAIMANA ANDA MELIHAT RASA

Rasa (*rasa*) adalah rūpa jenis ketujuh untuk dicermati, adalah objek dari rasa (*rasārammaṇa*), dan juga ditemukan di semua rūpa-kalāpa. Seperti halnya pada hidung, pada awalnya anda akan memerlukan kesadaran lidah untuk membantu anda mengetahui rasa dengan kesadaran pikiran. Dan disini juga, anda perlu untuk mencermati rūpa di mana dua jenis kesadaran tersebut bergantung: translusensi lidah dan rūpa jantung. Setelah melakukannya, kemudian anda cermati rasa dari rūpa-kalāpa. Anda dapat mengambil rūpa-kalāpa dari air liur di lidah anda.

#### BAGAIMANA ANDA MELIHAT SARI NUTRISI

Sari nutrisi (*ojā*) adalah jenis kedelapan dari rūpa untuk dicermati. Ia juga ditemukan di semua rūpa-kalāpa, dan seperti yang dijelaskan di awal, terdiri dari empat jenis:<sup>234</sup>

- 1) Sari nutrisi hasil-kamma (*kammaja-ojā*)
- 2) Sari nutrisi hasil-pikiran<sup>235</sup> (*cittaja-ojā*)
- 3) Sari nutrisi hasil-temperatur (*utuja-ojā*)
- 4) Sari nutrisi hasil-nutrisi (*āhāraja-ojā*)

Teliti rūpa-kalāpa manapun, dan anda akan menemukan sari nutrisi dari rūpa-kalāpa tersebut berlipat berulang-ulang.

Kini setelah mencermati delapan jenis rūpa dasar tersebut yang ditemukan di semua rūpa-kalāpa, anda harus mencoba untuk mencermati tiga jenis rūpa dasar lainnya yang ditemukan di rūpa-kalāpa tertentu: rūpa daya vital, seks, dan jantung.

#### BAGAIMANA ANDA MELIHAT RŪPA DAYA VITAL DAN SEKS

Rūpa daya vital (*jīvit-indriya*) hanya mempertahankan rūpa hasil-kamma, yang berarti ia hanya dapat ditemukan di sana. Dikarenakan, seperti yang

<sup>234</sup> Untuk penjelasan rūpa hasil kamma, pikiran, temperatur dan nutrisi, lihat hal.121 *ff*.

<sup>235</sup> Berdasarkan penggunaan di Teks Pali, *citta* (pikiran) bersinonim dengan *viññāṇa* (kesadaran): lihat juga S.II.I.vii.1 'A-*Ssutavā-Suttam*' ('Sutta Tak Terpelajar'). Dikarenakan rasa hormat terhadap otoritas dari Teks Pali, Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw mempertahankan ketetapan juga pada istilah yang dipergunakan di Pali Teks tertentu, yang dimana beliau akan sering menggunakan lebih dari satu istilah Pali untuk hal yang sama: tergantung pada mengacu kemana teks tersebut.

telah dijelaskan sebelumnya,<sup>236</sup> semua rūpa·kalāpa translusens adalah hasil-kamma, akan lebih mudah bagi anda untuk mencermati daya vital pada rūpa·kalāpa translusens terlebih dahulu. Cermati kalāpa-dasa mata,<sup>237</sup> dan lihatlah bahwa daya vital hanya mempertahankan rūpa di rūpa·kalāpanya saja, bukan rūpa dari kalāpa lainnya.

Kemudian anda juga perlu untuk mencermati daya vital di dalam rūpa·kalāpa non translusens. Tubuh memiliki tiga jenis rūpa·kalāpa non translusens dengan rūpa daya vital:

- 1) Kalāpa-dasa jantung<sup>238</sup> (*hadaya-dasaka-kalāpa*): hanya ada di jantung.
- 2) Kalāpa-dasa seks<sup>238</sup> (*bhāva-dasaka-kalāpa*): di seluruh tubuh.
- 3) Kalāpa-nawa daya vital<sup>238</sup> (*jīvita-navaka-kalāpa*): di seluruh tubuh.

Adalah lebih mudah untuk mencermati daya vital dari baik kalāpa-nawa daya vital atau kalāpa-dasa seks terlebih dahulu. Untuk membedakan rūpa·kalāpa tersebut, anda perlu untuk menemukan rūpa seks (*bhāva-rūpa*).

Baru saja anda mencermati daya vital pada rūpa·kalāpa translusens dari mata, jadi amati kembali daya vital padanya dan cermati rūpa·kalāpa non translusens dengan daya vital. Dikarenakan kalāpa-nawa daya vital dan kalāpa-dasa seks ditemukan di keseluruhan dari enam organ indra, maka ia bisa saja salah satu dari mereka. Jika ia memiliki rūpa seks, maka ia adalah kalāpa-dasa seks, jika tidak maka ia adalah kalāpa-nawa daya vital. Berdasarkan ini, cermatilah rūpa·kalāpa non translusens lainnya hingga anda dapat mencermati rūpa seks, lalu cobalah untuk menemukannya juga pada rūpa·kalāpa telinga, hidung, lidah, jasmani dan jantung.

#### BAGAIMANA ANDA MELIHAT RŪPA JANTUNG

Untuk mencermati rūpa·kalāpa non translusens jantung, anda fokus pada pintu-pikiran, yaitu bhavaṅga, yang terang dan kemilau. Untuk melihatnya secara jelas, gerakkan jari anda, dan lihatlah pada pikiran yang hendak menggerakkan jari tersebut. Kemudian cobalah untuk cermati bagaimana bhavaṅga tersebut muncul bergantung pada landasan jantung: kalāpa-dasa jantung yang non translusens. Anda seharusnya dapat menemukan mereka di bagian bawah dari bhavaṅga.<sup>238</sup>

<sup>236</sup> Lihat 'Rūpa Hasil-Kamma' hal.121.

<sup>237</sup> KALĀPA-DASA MATA : (8) delapan elemen dasar [1-tanah 2-air 3-api 4-angin 5-warna 6-bau 7-rasa 8-sari nutrisi] + (9) daya vital + (10) translusens mata

<sup>238</sup> KALĀPA-DASA JANTUNG: (8) delapan elemen dasar [1-tanah 2-air 3-api 4-angin 5-warna 6-bau 7-rasa 8-sari nutrisi] + (9) daya vital + (10) rūpa jantung. Kalāpa-dasa seks: (8) delapan elemen dasar + (9) daya vital + (10) rūpa seks. Kalāpa-nawa daya vital: (8) delapan elemen dasar + (9) daya vital. Lihat juga Tabel 2b, hal.151. - 2c, hal.152 ff.

Dengan demikian, anda telah menyelesaikan penceramatan terhadap semua jenis rūpa di rūpa-kalāpa: tanah, air, api, angin, warna, bau, rasa, sari nutrisi, daya vital, rūpa seks dan jantung. Dan anda telah mencermati mereka di rūpa-kalāpa translusens dan non translusens bersangkutan di semua enam indra. Langkah berikut dalam mencermati rūpa ialah untuk menganalisa rūpa di setiap enam organ indra: mata, telinga, hidung, lidah, jasmani dan jantung, lihatlah perbedaan jenis rūpa-kalāpa di sana.<sup>239</sup> Anda memulai dengan menganalisa hanya dua jenis translusensi.

#### BAGAIMANA ANDA MENGANALISA SETIAP ORGAN INDRRA

#### BAGAIMANA ANDA MENGANALISA TRANSLUSENSI-TRANSLUSENSI

Setiap organ memiliki sejumlah jenis rūpa-kalāpa berbaur bersama. Sebagai contoh, mata, telinga, hidung, lidah memiliki dua jenis rūpa translusens yang berbaur bersama seperti beras dan tepung terigu: rūpa-kalāpa translusens dari organ indra bersangkutan dan rūpa-kalāpa translusens dari jasmani. Sebagai contoh, dua jenis rūpa-kalāpa translusens dari mata ialah:

- 1) Kalāpa-dasa mata (*cakkhu-dasaka-kalāpa*): jenis rūpa yang kesepuluh ialah translusensi mata.
- 2) Kalāpa-dasa jasmani (*kāya-dasaka-kalāpa*): jenis rūpa yang kesepuluh ialah translusensi jasmani.

Kalāpa-dasa jasmani ditemukan di seluruh enam organ indra (mata, telinga, hidung, lidah, jasmani dan jantung), berbaur dengan jenis kalāpa-dasa yang bersangkutan di sana: di dalam mata berbaur dengan kalāpa-dasa mata, di telinga berbaur dengan kalāpa-dasa telinga (*sota-dasaka-kalāpa*) dsb. Untuk melihat hal ini, anda perlu menganalisa rūpa-kalāpa translusens di dalam lima organ indra, dan identifikasikan translusensi bersangkutan ke setiap (translusensi mata, telinga, hidung dan lidah) dan juga translusensi jasmani di sana. Anda memulai dengan mata.

- 1) Translusensi mata (*cakkhu-pasāda*): ia sensitif terhadap warna, sementara translusensi jasmani ialah sensitif terhadap sentuhan (objek tersentuh). Perbedaan ini mengizinkan anda untuk mengetahui apa sebagai apa. Pertama, cermatilah empat elemen di mata untuk mencermati translusens rūpa-kalāpa, dan cermatilah translusensi dari

---

<sup>239</sup> Enam organ indra ini juga dirujuk sebagai enam ‘landasan indra’, tetapi pada faktanya dikarenakan landasan telah dijelaskan sebagai elemen kesepuluh di rūpa-kalāpa yang bersesuaian, disini dipertimbangkan akan lebih aman jika dikatakan sebagai organ indra, mengacu kepada makna fisik sesungguhnya, bola mata dsb.

rūpa-kalāpa tersebut. Kemudian perhatikan warna dari kelompok rūpa-kalāpa pada jarak tertentu jauhnya dari mata. Jika ia memberi dampak pada translusensi, translusensi tersebut merupakan translusensi mata (dari kalāpa-dasa mata). Jika tidak, maka ia adalah translusensi jasmani (dari kalāpa-dasa jasmani).

- 2) Translusensi jasmani (*kāya-pasāda*): ia sensitif terhadap sentuhan, objek tersentuh. Objek tersentuh ialah, elemen tanah, api dan angin. Sekali lagi cermati translusensi di mata. Kemudian perhatikan elemen tanah, api dan angin pada kelompok rūpa-kalāpa di sekitarnya. Jika ia memberi dampak pada translusensi, translusensi tersebut adalah translusensi jasmani (kalāpa-dasa dari jasmani).

Sekarang anda akan telah mencermati baik translusensi-mata di mata dan juga translusensi-jasmani di mata. Kemudian anda mengikuti prosedur yang sama untuk organ lainnya. Anda memulai dengan telinga.

- 1) Translusensi telinga (*sota-pasāda*): ia sensitif terhadap suara. Cermatilah translusensi pada telinga. Kemudian mendengarlah. Jika suara memberikan dampak pada translusensi, translusensi tersebut merupakan translusensi telinga (dari kalāpa-dasa telinga). Kemudian cermatilah translusensi jasmaninya seperti yang anda lakukan pada mata.
- 2) Translusensi hidung (*ghāna-pasāda*): ia sensitif terhadap bau. Cermatilah translusensi pada hidung. Kemudian ciumlah bau pada kelompok dari rūpa-kalāpa di sekitar. Jika ia memberikan dampak pada translusensi, translusensi tersebut merupakan translusensi hidung (dari kalāpa-dasa hidung). Kemudian cermatilah kalāpa-dasa jasmani seperti yang anda lakukan pada mata dan telinga.
- 3) Translusensi lidah (*jivhā-pasāda*): ia sensitif terhadap rasa. Cermatilah translusensi pada lidah. Kemudian kecaplah rasa pada kelompok dari rūpa-kalāpa di sekitar. Jika ia memberikan dampak pada translusensi, translusensi tersebut merupakan translusensi lidah (dari kalāpa-dasa lidah). Cermatilah kalāpa-dasa jasmani seperti yang anda lakukan pada mata, telinga dan hidung.

Sekali anda telah menganalisa dua jenis translusensi di setiap lima organ indra, anda juga perlu untuk melihat bahwa translusensi jasmani (di kalāpa-dasa jasmani) juga ditemukan di jantung. Setelah melakukannya, anda akan telah menganalisa seluruh dari lima jenis rūpa translusens.

#### BAGAIMANA ANDA MENGANALISA RŪPA SEKS

Kālāpa-dasa seks juga ditemukan di seluruh enam organ indra, dan juga berbaur dengan rūpa-kalāpa translusens. Anda telah cermati kalāpa-dasa

seks ketika mencermati daya vital. Kini anda cermati mereka di enam organ indra.

#### LIMA PULUH EMPAT JENIS RŪPA PADA MATA

Sejauh ini, kita telah mendiskusikan tiga jenis rūpa-kalāpa dasar:

- 1) Kalāpa-dasa pada setiap enam organ indra.  
(mata, telinga, hidung, lidah, jasmani dan jantung).
- 2) Kalāpa-nawa daya vital.
- 3) Kalāpa-asta.

Mata, telinga, hidung, lidah dan jantung seperti yang telah anda lihat terdiri dari tujuh jenis rūpa-kalāpa, dengan keseluruhan terdapat enam puluh tiga jenis rūpa.<sup>240</sup> Tetapi ketika menganalisa rūpa pada setiap organ, Teks Pali mengatakan bahwa anda hanya perlu mengamati enam jenis rūpa-kalāpa (bukan kalāpa-nawa daya vital): anda hanya perlu fokus pada lima puluh empat jenis rūpa ( $63 - 9 = 54$ ).<sup>241</sup> Kalāpa-nawa daya vital akan anda cermati dengan cara lainnya kemudian. Dan dikarenakan salah satu dari enam jenis rūpa-kalāpa adalah (seperti yang baru saja anda lihat) kalāpa-dasa jasmani, ketika anda menganalisa rūpa dari jasmani itu sendiri (selain mata, telinga, hidung, lidah dan jantung), anda hanya dapat menganalisa lima jenis rūpa-kalāpa, hanya lima puluh empat jenis rūpa.

Marilah kita melihat lima puluh empat jenis rūpa yang disebutkan, sebagai contoh, pada mata. Enam jenis rūpa-kalāpa pada mata adalah, tiga jenis yang pertama merupakan rūpa-kalāpa yang baru saja anda cermati dan analisa, keseluruhan tiga puluh jenis rūpa:

- 1) Kalāpa-dasa mata<sup>242</sup> (*cakkhu-dasaka-kalāpa*): ia sensitif terhadap warna, translusens dan hasil dari kamma.

<sup>240</sup> MATA DIAMBIL SEBAGAI CONTOH: 1) kalāpa-dasa mata (sepuluh jenis rūpa), 2) kalāpa-dasa jasmani (sepuluh jenis), 3) kalāpa-dasa seks (sepuluh jenis), 4) kalāpa-nawa daya vital (sembilan jenis), 5) kalāpa-asta hasil-pikiran (delapan jenis), 6) kalāpa-asta hasil-temperatur (delapan jenis), 7) kalāpa-asta hasil-nutrisi (delapan jenis) ( $10 + 10 + 10 + 9 + 8 + 8 + 8 = 63$ ). Perhitungan sama tersebut berlaku untuk telinga, hidung, lidah dan jantung. Dikarenakan di tubuh hanya memiliki kalāpa-dasa jenisnya sendiri dan kalāpa-dasa seks, keseluruhan ia hanya memiliki lima puluh tiga jenis rūpa ( $10 + 10 + 9 + 8 + 8 + 8 = 53$ ).

<sup>241</sup> Kalāpa-nawa daya vital hanya tercakup di dalam analisa dari yang disebut sebagai empat puluh dua bagian tubuh (VsM.xviii.664 ‘Diskusi Definisi Nāma-Rūpa’ PP.xviii.6). Barulah kemudian (berdasarkan Teks) Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw menginstruksikan yogi untuk mencermati kalāpa-nawa daya vital. Namun, jika yogi tersebut mau, dia bisa menyertakan mereka pada poin tersebut.

<sup>242</sup> KALĀPA-DASA MATA: (8) delapan elemen dasar [1-tanah 2-air 3-api 4-angin 5-warna 6-bau 7-rasa 8-sari nutrisi] + (9) daya vital + (10) translusens mata. KALĀPA-DASA-JASMANI:

- 2) Kalāpa-dasa jasmani<sup>242</sup> (*kāya-dasaka-kalāpa*): ia sensitif terhadap objek tersentuh (elemen tanah, api, dan angin), translusens dan hasil dari kamma.
- 3) Kalāpa-dasa seks<sup>242</sup> (*bhāva-dasaka-kalāpa*): non translusens dan hasil dari kamma.

Kemudian terdapat tiga jenis rūpa-kalāpa lagi, dengan delapan jenis rūpa masing-masing, semuanya dua puluh empat ( $3 \times 8 = 24$ ). Mereka merupakan tiga jenis kalāpa-asta sari nutrisi, yang non translusens:

- 1) Kalāpa-asta sari nutrisi hasil-pikiran (*cittaja-oj-aṭṭhamaka-kalāpa*)
- 2) Kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur (*utuja-oj-aṭṭhamaka-kalāpa*)
- 3) Kalāpa-asta sari nutrisi hasil-nutrisi (*āhāraja-oj-aṭṭhamaka-kalāpa*)

Tiga jenis rūpa-kalāpa yang pertama (kalāpa-dasa) adalah hasil-kamma, sementara tiga jenis rūpa-kalāpa terakhir (kalāpa-asta) adalah hasil temperatur, pikiran, dan nutrisi. Seperti yang didiskusikan di awal dari dhammadesāna ini, bahwa terdapat empat jenis asal rūpa.<sup>243</sup> Dikarenakan anda sekarang telah mencermati rūpa-kalāpa hasil-kamma, kita akan mendiskusikan bagaimana mencermati jenis kalāpa-dasa yang mana merupakan yang mana.

#### BAGAIMANA ANDA MELIHAT RŪPA HASIL-PIKIRAN

Seperti yang telah disebutkan juga di pengantar,<sup>244</sup> setiap pikiran yang muncul bergantung kepada rūpa jantung (selain paṭisandhi citta) menghasilkan sejumlah besar kalāpa-asta sari nutrisi hasil-pikiran (*cittaja-oj-aṭṭhamaka-kalāpa*). Mereka adalah non translusens dan tersebar di seluruh tubuh.

Itulah kenapa, jika anda fokus kepada bhavaṅga, anda akan melihat banyak pikiran bergantung kepada rūpa jantung menghasilkan rūpa-kalāpa. Jika tidak jelas, fokus lagi pada bhavaṅga, dan sekali lagi gerakkan salah satu jari anda. Kemudian anda akan melihat sejumlah besar rūpa-kalāpa dihasilkan karena pikiran ingin menggerakkan jari. Dan anda akan melihat bahwa rūpa-kalāpa seperti demikian dapat muncul di manapun di tubuh.

---

(8) delapan elemen dasar + (9) daya vital + (10) translusens jasmani. KALĀPA-DASA SEKS: (8) delapan elemen dasar + (9) daya vital + (10) rūpa seks. KALĀPA-ASTA SARI NUTRISI: (8) delapan elemen dasar, yang mencakup sari nutrisi sebagai yang kedelapan. Lihat juga tabel '2b: Delapan Jenis Rūpa Dasar dari Mata', hal.151.

<sup>243</sup> Untuk penjelasan singkat mengenai empat asal rūpa (kamma, pikiran, temperatur dan nutrisi) lihat hal.121 ff.

<sup>244</sup> Untuk diskusi singkat (dengan contoh) akan rūpa hasil-pikiran, lihat hal.122.

## BAGAIMANA ANDA MELIHAT RŪPA HASIL-TEMPERATUR

Seperti yang telah disebutkan di pengantar,<sup>245</sup> elemen api (*tejo*) juga dinamakan ‘temperatur’ (*utu*), dan ditemukan di semua rūpa-kalāpa. Elemen api dari semua rūpa-kalāpa menghasilkan kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur (*utuja oj-aṭṭhamaka-kalāpa*). Pada kalāpa ini sendiri terdapat elemen api, yang menghasilkan kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur lebih lanjut. Anda perlu untuk melihat bahwa proses tersebut berlangsung pada semua jenis rūpa-kalāpa di masing-masing organ indra.

Sebagai contoh, awalnya cermatilah elemen api pada kalāpa-dasa mata. Kemudian perhatikanlah bahwa ia menghasilkan kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur: itu adalah generasi pertama. Kemudian cermatilah elemen api pada rūpa-kalāpa dari generasi pertama dari kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur tersebut, dan lihatlah bahwa ia juga menghasilkan kembali: itu adalah generasi kedua. Dengan cara demikian, lihatlah bahwa elemen api di kalāpa-dasa mata (di mana dia sendiri merupakan hasil-kamma)<sup>246</sup> menghasilkan sejauh empat sampai lima generasi, bergantung kepada kekuatan dari makanan dan kekuatan kamma.<sup>247</sup>

Anda perlu untuk melihat proses tersebut berlangsung untuk setiap jenis rūpa-kalāpa pada masing-masing organ indra, dan dibutuhkan untuk dilihat oleh diri anda sendiri berapa banyak generasi dari kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur yang dihasilkan masing-masing jenis rūpa-kalāpa.

## BAGAIMANA ANDA MELIHAT RŪPA HASIL-NUTRISI

Seperti yang telah disebutkan sebelumnya,<sup>248</sup> empat bagian dari tubuh dinamakan, makanan belum dicerna, makanan tercerna (feses), nanah, dan urin, bukanlah apa-apa melainkan kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur yang tak berkehidupan (*utuja oj-aṭṭhamaka-kalāpa*). Dan api pencernaan pada tubuh (yang paling berkapasitas berada pada saluran pencernaan) hanyalah elemen api dari kalāpa-nawa daya vital (*jīvita-navaka-kalāpa*), yang merupakan hasil-kamma.<sup>249</sup>

Ketika sari nutrisi dari kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur bertemu dengan api pencernaan, rūpa berikutnya akan dihasilkan, dinamakan

<sup>245</sup> Untuk diskusi singkat (dengan contoh) akan rūpa hasil-temperatur, lihat hal.124ff.

<sup>246</sup> Untuk diskusi singkat (dengan contoh) akan rūpa hasil-kamma, lihat hal.121ff.

<sup>247</sup> Elemen api (*tejo*) dari rūpa-kalāpa hasil-kamma (*kamma-ja*) menghasilkan rūpa-kalāpa hasil-temperatur (*utuja*) sejauh lima generasi:

*kammaja* → utuja ke-1 → utuja ke-2 → utuja ke-3 → utuja ke-4 → utuja ke-5

<sup>248</sup> Untuk diskusi singkat (dengan contoh) dari rūpa hasil-nutrisi, lihat hal.125ff

<sup>249</sup> Untuk diskusi singkat (dengan contoh) dari rūpa hasil-kamma, lihat hal.121ff.



kalāpa-asta sari nutrisi hasil-nutrisi (*āhāraja oj-aṭṭhamaka-kalāpa*). Pada mereka juga terdapat sari nutrisi (sari nutrisi hasil-nutrisi (*āhāraja ojā*)) yang berlipat dengan cara yang sama untuk banyak generasi. Nutrisi yang dikonsumsi selama satu hari berlipat dengan cara demikian hingga seminggu, di mana selama masa tersebut ia juga mendukung sari nutrisi dari rūpa-kalāpa hasil-kamma, pikiran, dan temperatur, demikian pula dengan rūpa-kalāpa hasil-nutrisi sebelumnya.<sup>250</sup> Nutrisi surgawi berlipat hingga satu atau dua bulan ke depan.

Untuk melihat hal tersebut anda bermeditasi saat anda makan. Pada saat itu rūpa-kalāpa hasil-nutrisi dapat terlihat tersebar hingga ke seluruh tubuh, dari seluruh saluran pencernaan: mulut, tenggorokan, lambung, dan usus. Pada mulanya anda cermatilah empat elemen pada makanan yang baru dikonsumsi di lokasi tersebut, dan lihatlah rūpa-kalāpa di lokasi tersebut. Lanjutkan untuk melihat hingga anda melihat bahwa ketika api pencernaan (elemen api dari kalāpa-nawa daya vital) bertemu dengan sari nutrisi dari makanan yang baru saja dikonsumsi (kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur), maka banyak generasi dari kalāpa-asta sari nutrisi hasil-nutrisi dihasilkan, yang tersebar hingga ke seluruh tubuh. Lihatlah bahwa mereka ialah non translusens, dan terdiri dari delapan jenis rūpa. Anda juga dapat mengamati hal tersebut setelah anda selesai makan, yang di mana anda menganalisa makanan yang belum dicerna di dalam lambung dan usus.

Berikutnya, anda perlu mencermati kalāpa-asta sari nutrisi hasil-nutrisi sewaktu mereka tersebar ke seluruh tubuh, sebagai contoh, ketika mereka mencapai mata. Cermatilah delapan jenis rūpa pada mereka, dan amatilah bahwa sari nutrisi mereka ialah sari nutrisi hasil-nutrisi. Kemudian amatilah apa yang terjadi di saat ia bertemu dengan sari nutrisi hasil-kamma pada kalāpa-dasa mata: bersamaan dengan api pencernaan, ia menyebabkan sari nutrisi dari kalāpa-dasa mata (*cakkhu-dasaka-kalāpa*) menghasilkan empat hingga lima generasi kalāpa-asta sari nutrisi hasil-nutrisi.<sup>251</sup> Jumlah dari generasi yang dihasilkan tersebut tergantung pada kekuatan dari kedua sari nutrisi.

Dan lagi, pada empat hingga lima generasi dari rūpa-kalāpa tersebut, terdapat temperatur. Cobalah untuk mengamati lagi bahwa di fase berlangsung ia juga mereproduksi lagi sepanjang beberapa generasi.

Cobalah juga untuk mencermati bahwa ketika sari nutrisi hasil-nutrisi bertemu dengan sari nutrisi dari kalāpa-dasa jasmani dan seks hasil-

<sup>250</sup> RŪPA-KALĀPA HASIL-NUTRISI SEBELUMNYA: lihat hal.145.

<sup>251</sup> Sari Nutrisi hasil nutrisi dan api pencernaan adalah sebab pendukung, dan sari nutrisi dari kalāpa dasa mata adalah sebab penghasil.

kamma pada mata, terdapat empat hingga lima generasi dari rūpa-kalāpa-asta sari nutrisi hasil-nutrisi dihasilkan. Pada generasi-generasi tersebut, temperaturnya mereproduksi lagi sepanjang beberapa generasi.

Lebih lanjut, ketika sari nutrisi hasil-nutrisi bertemu dengan sari nutrisi dari kalāpa-asta sari nutrisi hasil-pikiran (*cittaja oj-aṭṭhamaka-kalāpa*) dua atau tiga generasi dari kalāpa sari nutrisi hasil-nutrisi dihasilkan, dan di dalam generasi yang dihasilkan tersebut, temperaturnya mereproduksi lagi sepanjang beberapa generasi.

Dan lagi, terdapat dua jenis kalāpa-asta sari nutrisi hasil-nutrisi: yang sebelumnya dan sesudahnya.

Ketika sari nutrisi hasil-nutrisi sebelumnya bertemu dengan sari nutrisi dari kalāpa-asta sari nutrisi hasil-nutrisi sesudahnya dan api pencernaan, sepuluh hingga dua belas generasi kalāpa-asta sari nutrisi hasil-nutrisi dihasilkan: temperatur di kalāpa tersebut juga mereproduksi sepanjang beberapa generasi.

Di semua situasi, sari nutrisi dari rūpa-kalāpa apa pun (baik hasil kamma, pikiran, temperatur atau nutrisi) hanya mereproduksi ketika ia disokong oleh api pencernaan.

Setelah mencermati semua jenis kalāpa-asta sari nutrisi pada mata, bagaimana mereka mereproduksi, dan bagaimana rūpa dari rūpa-kalāpa yang mereka hasilkan juga mereproduksi kembali, anda akan telah mencermati keseluruhan lima puluh empat jenis rūpa di mata. Kemudian anda harus melakukan hal yang sama untuk semua jenis rūpa di lima organ indra lainnya: telinga, hidung, lidah, jasmani dan jantung.

#### RINGKASAN

Hari ini, kita telah mendiskusikan secara ringkas bagaimana menganalisa rūpa-kalāpa, tetapi praktek sebenarnya memberikan cakupan yang lebih banyak. Sebagai contoh, yang dinamakan sebagai metode rinci, mencakup penganalisaan apa yang dinamakan empat puluh dua bagian tubuh yang disebutkan di dalam '*Dhātu-Vibhaṅga*' sutta dari *Majjhima-Nikāya*: dua puluh bagian tanah, dua belas air, empat api, dan enam angin.<sup>252</sup> Jika anda ingin mengetahui bagaimana mengembangkannya, anda sebaiknya mencari guru yang sesuai. Dengan berlatih secara

---

<sup>252</sup> M.III.iv.10 '*Dhātu-vibhaṅga-Suttam*' 'Sutta Analisis Elemen'. Empat elemen api ialah: 1) api yang menghangatkan, 2) api yang mematangkan/melapukkan, 3) api (panas) demam, 4) api pencernaan. Enam bagian elemen angin ialah: 1) angin yang naik, 2) angin yang turun, 3) angin di perut, 4) angin di usus, 5) angin di organ-organ tubuh, 6) nafas masuk&keluar.

sistematis, anda secara bertahap akan menjadi mahir di dalam penceramatan rūpa-kalāpa yang merupakan hasil dari: kamma, pikiran, temperatur dan nutrisi.

Dengan penceramatan yang menyeluruh dari rūpa, anda akan menyelesaikan bagian pertama dari pengetahuan vipassanā pertama, Pengetahuan Pendefinisian Nāma-Rūpa (*Nāma-Rūpa-Pariccheda-Ñāṇa*).

Marilah kita menyimpulkan meditasi bidang kerja rūpa (*rūpa-kammaṭṭhāna*):

- Untuk melihat rūpa-kalāpa, anda harus mengembangkan samādhi hingga samādhi jelang dengan mencermati empat elemen: tanah, air, api dan angin.
- Ketika anda sanggup melihat rūpa-kalāpa, anda harus menganalisa mereka untuk melihat semua jenis rūpa yang berbeda di satu rūpa-kalāpa, sebagai contoh: di satu kalāpa-dasa mata, anda harus melihat tanah, air, api, angin, warna, bau, rasa, sari nutrisi, daya vital dan translusensi mata.
- Dengan metode ringkas anda harus mencermati jenis-jenis rūpa yang berbeda di dalam organ indra, kemudian lakukanlah hal yang sama untuk lima organ indra lainnya.
- Dengan metode rinci anda harus mencermati semua jenis rūpa di keseluruhan dari empat puluh dua bagian tubuh.

Ketika anda telah menyelesaikan meditasi bidang kerja rūpa (*rūpa-kammaṭṭhāna*), anda akan cukup ahli untuk melihat semua elemen dari enam organ indra dalam sekilas pandang dan juga melihat empat puluh dua bagian tubuh dalam sekilas pandang. Ini adalah apa yang anda targetkan seiring dengan kemajuan anda dalam meditasi, dari elemen ke elemen, dan kemudian dari organ indra ke organ indra: dari yang lebih mudah ke yang lebih sulit.

Ini sama seperti sepuluh pasak yang menyokong sebuah birai tangga. Kita bisa saja mengamati mereka secara individual, sebagai satu, dua, tiga, empat, dsb, hingga sepuluh, dan kita bisa melihat sekaligus kesepuluhnya dalam sekilas pandang. Ketika anda sanggup melihat semua jenis elemen dalam sekilas pandang, mereka akan menjadi objek vipassanā anda: anda melihat semua elemen-elemen sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta.<sup>253</sup> Akan tetapi, jika bahkan setelah menyelesaikan penceramatan akan rūpa, anda masih tidak dapat melihat mereka semua sekaligus, anda mengambil mereka secara individual, satu per satu,

---

<sup>253</sup> Untuk perincian, lihat ‘Pengetahuan Pemahaman’, hal.233.

lakukan berulang-ulang, dan cobalah untuk mengamati mereka semua sekaligus.<sup>254</sup>

Ini menyelesaikan diskusi kita mengenai meditasi bidang kerja rūpa (*rūpa-kammaṭṭhāna*). Di dhammadesāna kita berikutnya kita akan mendiskusikan mengenai meditasi bidang kerja nāma (*nāma-kammaṭṭhāna*).

---

<sup>254</sup> Terdapat dua cara pencerematan: pemahaman kelompok (*kalāpa sammāsaṇa*) dan berurutan (*anupada*). Lihat VsM.xx.606 '*Magg-Ā-Magga-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi-Niddesa*' ('Deskripsi Pemurnian Pengetahuan & Penglihatan akan Magga & Bukan Magga') PP.xx.704. Sebagai contoh, lihat juga M.III.ii.1 '*Anupada-Suttam*' ('Sutta Berurutan'), disebutkan pada T&J 4.6, hal.165ff.

Tabel 2a: DUA PULUH DELAPAN JENIS RŪPA

<p>EMPAT MAHA UTAMA (<i>mahā-bhūta</i>):<sup>255</sup>  <b>Rūpa Nyata</b> (<i>nippahanna-rūpa</i>)          1) Elemen tanah ..... (<i>pathavī-dhātu</i>)          2) Elemen air ..... (<i>āpo-dhātu</i>)          3) Elemen api ..... (<i>tejo-dhātu</i>)          4) Elemen angin ..... (<i>vāyo-dhātu</i>)</p> <p style="text-align: center;">↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓↓</p>
--

DUA PULUH EMPAT JENIS RŪPA TURUNAN (*upādāya-rūpa*)

<p><b>Rūpa Nyata</b> (<i>nippahanna-rūpa</i>)  <b>Rūpa Medan-Indra</b> (<i>gocara-rūpa</i>):          (rūpa objektif)          1) Warna ..... (<i>vaṇṇa</i>)          2) Suara ..... (<i>sadda</i>)          3) Bau ..... (<i>gandha</i>)          4) Rasa ..... (<i>rasa</i>)          (Tersentuh (<i>phoṭṭhabba</i>))<sup>256</sup>          1) Sari Nutrisi<sup>256</sup> ..... (<i>ojā</i>)          2) Daya Vital<sup>256</sup> ..... (<i>jīvit-indriya</i>)          3) Rūpa jantung<sup>256</sup> ..... (<i>hadaya-rūpa</i>)</p>	<p><b>Rūpa Translusens</b> (<i>pasāda-rūpa</i>):<sup>256</sup>          (rūpa subjektif)          1) Translusensi mata ..... (<i>cakkhu-pasāda</i>)          2) Translusensi telinga ..... (<i>sota-pasāda</i>)          3) Translusensi hidung ..... (<i>ghāna-pasāda</i>)          4) Translusensi lidah ..... (<i>jivhā-pasāda</i>)          5) Translusensi jasmani ..... (<i>kāya-pasāda</i>)  <b>Rūpa Seks</b> (<i>bhāva-rūpa</i>):<sup>256</sup>          1) Rūpa seks jantan ..... (<i>purisa-bhāva-rūpa</i>)          2) Rūpa seks betina ..... (<i>itthi-bhāva-rūpa</i>)</p>
<p><b>Rūpa Tidak Nyata</b> (<i>anippahanna-rūpa</i>)          1) Elemen ruang<sup>257</sup> ..... (<i>ākāsa-dhātu</i>)          2) Isyarat jasmani ..... (<i>kāya-viññatti</i>)          3) Isyarat vokal ..... (<i>vacī-viññatti</i>)          4) Ringan<sup>257</sup> ..... (<i>lahutā</i>)          5) Lembut ..... (<i>mudutā</i>)</p>	<p>6) Sigap<sup>257</sup> ..... (<i>kammaññatā</i>)          7) Generasi<sup>257</sup> ..... (<i>upacaya</i>)          8) Kesenambungan<sup>257</sup> ..... (<i>santati</i>)          9) Penuaan ..... (<i>jarutā</i>)          10) Tidak kekal<sup>257</sup> ..... (<i>aniccatā</i>)</p>

<sup>255</sup> Pada penghujung dari pencermatan rūpa, yogi akan telah mengkaji semua jenis rūpa nyata (empat maha utama & empat belas jenis rūpa turunan yang pertama), dan sembilan dari sepuluh jenis rūpa tidak nyata (lihat ‘generasi’).

<sup>256</sup> TERSENTUH: objek dari kesadaran jasmani bukanlah elemen darinya sendiri, melainkan tiga dari empat maha utama: elemen tanah, api dan angin. SARI NUTRISI juga dinamakan rūpa nutrisi (*āhāra-rūpa*). DAYA VITAL juga rūpa vital (*jīvita-rūpa*). RŪPA JANTUNG juga merupakan landasan jantung (*hadaya-vatthu*). TRANSLUSENS/TRANSLUSENSI: lihat definisi kamus, catatan kaki 502, hal.307. RŪPA SEKS juga merupakan daya seks (*indriya*). Sebutan lainnya juga bisa saja ditemukan.

<sup>257</sup> ELEMEN RUANG: pembatas, sekat dari rūpa-kalāpa, memisahkan satu dengan yang lainnya. RINGAN, LEMBUT, SIGAP: hanya ada pada rūpa hasil-pikiran, temperatur, dan nutrisi. GENERASI: generasi dari daya fisik janin: dicermati hanya saat mencermati paṭicca-samuppāda (lihat ‘Bagaimana Anda Mencermati Masa Lampau Anda’, hal.205); KESINAMBUNGAN: generasi dari rūpa setelahnya; TIDAK KEKAL: kelenyapan (*bhaṅga*) dari rūpa.

**Tabel 2b:** Jenis Dasar dari Rūpa pada Mata<sup>a</sup>

(3 jenis kalāpa-dasa [3 x 10 = 30]+ kalāpa-nawa [9] + 3 jenis kalāpa-asta [3 x 8= 24] = 63)

<i>jenis</i>	KALĀPA-DASA MATA <sup>b</sup>	KALĀPA-DASA JASMANI	KALĀPA-DASA SEKS
<i>kualitas</i>	<i>translusens</i>	<i>translusens</i>	<i>Non translusens</i>
<i>asal</i>	<i>kamma</i>	<i>kamma</i>	<i>kamma</i>
<i>fungsi</i>	<i>landasan/pintu untuk penglihatan<sup>c</sup></i>	<i>pintu untuk sentuhan (tanah, api, dan angin)</i>	<i>Menentukan seks</i>
1	tanah	tanah	tanah
2	air	air	air
3	api	api	api
4	angin	angin	angin
5	warna	warna	warna
6	bau	bau	bau
7	rasa	rasa	rasa
8	sari nutrisi	sari nutrisi	sari nutrisi
9	daya vital	daya vital	daya vital
10	translusensi mata <sup>d</sup>	translusensi jasmani	rūpa seks

<sup>a</sup> Dengan perubahan yang sesuai, bacalah yang sama terhadap telinga, hidung dan lidah. Untuk jasmani dan jantung, lihat Tabel 2c dan 2d berikut ini.

<sup>b</sup> Untuk telinga, hidung dan lidah, bacalah sebagai KALĀPA-DASA TELINGA, KALĀPA-DASA HIDUNG dan KALĀPA-DASA LIDAH masing-masingnya.

<sup>c</sup> Untuk pintu telinga, hidung, dan lidah, baca suara, bau, dan rasa masing-masing.

<sup>d</sup> Untuk pintu telinga, hidung dan lidah, baca translusensi telinga, hidung dan lidah masing-masing.

+

<i>jenis</i>	KALĀPA-NAWA VITAL	KALĀPA-ASTA		
<i>kualitas</i>	<i>Non translusens</i>	<i>Non translusens</i>	<i>Non translusens</i>	<i>Non translusens</i>
<i>asal</i>	<i>kamma</i>	<i>pikiran</i>	<i>temperatur</i>	<i>nutrisi</i>
1	tanah	tanah	tanah	tanah
2	air	air	air	air
3	api	api	api	api
4	angin	angin	angin	angin
5	warna	warna	warna	warna
6	bau	bau	bau	bau
7	rasa	rasa	rasa	rasa
8	sari nutrisi	sari nutrisi	sari nutrisi	sari nutrisi
9	daya vital			

Kalāpa-dasa jasmani, dasa seks, nawa vital dan asta adalah sama di seluruh enam organ indra.

**Tabel 2c:** Jenis Dasar dari Rūpa pada Jasmani

(2 jenis kalāpa-dasa [2 x 10 = 20] + kalāpa-nawa [9] + 3 jenis kalāpa-asta [3 x 8 = 24] = 53)

<i>jenis</i>	KALĀPA-DASA JASMANI	KALĀPA-DASA SEKS
<i>kualitas</i>	<i>translusens</i>	<i>Non translusens</i>
<i>asal</i>	<i>kamma</i>	<i>kamma</i>
<i>fungsi</i>	<i>landasan/pintu untuk sentuhan (tanah, api, dan angin)</i>	<i>menentukan seks</i>
1	tanah	tanah
2	air	air
3	api	api
4	angin	angin
5	warna	warna
6	bau	bau
7	rasa	rasa
8	sari nutrisi	sari nutrisi
9	daya vital	daya vital
10	translusensi jasmani	rūpa seks

Kedua jenis kalāpa-dasa ini ditemukan di semua enam organ indra

+

<i>jenis</i>	KALĀPA-NAWA VITAL	KALĀPA-ASTA		
<i>kualitas</i>	<i>Non translusens</i>	<i>Non translusens</i>	<i>Non translusens</i>	<i>Non translusens</i>
<i>asal</i>	<i>kamma</i>	<i>pikiran</i>	<i>temperatur</i>	<i>nutrisi</i>
1	tanah	tanah	tanah	tanah
2	air	air	air	air
3	api	api	api	api
4	angin	angin	angin	angin
5	warna	warna	warna	warna
6	bau	bau	bau	bau
7	rasa	rasa	rasa	rasa
8	sari nutrisi	sari nutrisi	sari nutrisi	sari nutrisi
9	daya vital			

Kalāpa-nawa daya vital dan asta adalah sama di seluruh enam organ indra.

**Tabel 2d:** Jenis Dasar dari Rūpa pada Jantung

(3 jenis kalāpa-dasa [3 x 10 = 30] + kalāpa-nawa [9] + 3 jenis kalāpa-asta [3 x 8 = 24] = 63)

<i>Jenis</i>	KALĀPA-DASA JANTUNG <sup>a</sup>	KALĀPA-DASA JASMANI	KALĀPA-DASA SEKS
<i>kualitas</i>	<i>translusens</i>	<i>translusens</i>	<i>Non translusens</i>
<i>Asal</i>	<i>kamma</i>	<i>kamma</i>	<i>kamma</i>
<i>fungsi</i>	<i>pintu untuk elemen pikiran dan kesadaran-pikiran<sup>b</sup></i>	<i>landasan/pintu untuk sentuhan (tanah, api, dan angin)</i>	<i>Menentukan seks</i>

1	tanah	tanah	tanah
2	air	air	air
3	api	api	api
4	angin	angin	angin
5	warna	warna	warna
6	bau	bau	bau
7	rasa	rasa	rasa
8	sari nutrisi	sari nutrisi	sari nutrisi
9	daya vital	daya vital	daya vital
10	rūpa jantung	translusensi jasmani	rūpa seks

<sup>a</sup> Kesadaran Mata, telinga, lidah, dan jasmani muncul bergantung pada translusensi, jenis kesepuluh dari rūpa (pintu) dari masing-masing kalāpa-dasa mata, telinga, hidung, lidah dan jasmani, dimana semua kesadaran (jika dibandingkan dengan elemen pikiran dan elemen kesadaran pikiran) muncul bergantung pada rūpa jantung dari kalāpa-dasa jantung. Lihat juga hal.118 ff.

<sup>b</sup> Elemen pikiran (*mano-dhātu*): pengarah lima-pintu dan pikiran menerima kusala/akusala; elemen kesadaran pikiran (*mano-viññāṇa-dhātu*): pikiran investigasi, dorongan, registrasi, dan pisah-proses (lihat tabel '1c: Proses Lima-Pintu', hal.185).

+

<i>Jenis</i>	KALĀPA-NAWA VITAL	KALĀPA-ASTA		
<i>kualitas</i>	<i>Non translusens</i>	<i>Non translusens</i>	<i>Non translusens</i>	<i>Non translusens</i>
<i>Asal</i>	<i>kamma</i>	<i>pikiran</i>	<i>temperatur</i>	<i>nutrisi</i>
1	tanah	tanah	tanah	tanah
2	air	air	air	air
3	api	api	api	api
4	angin	angin	angin	angin
5	warna	warna	warna	warna
6	bau	bau	bau	bau
7	rasa	rasa	rasa	rasa
8	sari nutrisi	sari nutrisi	sari nutrisi	sari nutrisi
9	daya vital			

Kalāpa-dasa jasmani, dasa seks, nawa vital dan asta adalah sama di seluruh enam organ indra.





## TANYA DAN JAWAB 4

**Tanya 4.1** Apakah seorang Bodhisatta, termasuk Bodhisatta Arimetteyya ialah seorang puthu-jjana? Jika Bodhisatta Arimetteyya merupakan seorang puthu-jjana seperti kita, maka pada saat beliau turun untuk menjadi Buddha Metteyya, apa perbedaan antara kondisi beliau untuk menjadi seorang Sang Buddha dengan kita?<sup>258</sup>

**Jawab 4.1** Perbedaannya adalah pāramī beliau telah matang, yang telah mereka miliki seperti pada halnya Buddha Sakyamuni kita sebagai Bodhisatta Pangeran Siddhattha. Bodhisatta-Bodhisatta demikian akan telah memiliki banyak kehidupan yang telah memupuk pāramī mereka. Terdapat sepuluh pāramī:

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| 1) Derma.....( <i>dāna</i> )          | 6) Sabar.....( <i>khantī</i> )          |
| 2) Sila.....( <i>sīla</i> )           | 7) Kejujuran.....( <i>sacca</i> )       |
| 3) Pelepasan.....( <i>nekkhama</i> )  | 8) Tekad.....( <i>adhiṭṭhāna</i> )      |
| 4) Kebijaksanaan.....( <i>paññā</i> ) | 9) Cinta-Kasih.....( <i>mettā</i> )     |
| 5) Usaha.....( <i>vīriya</i> )        | 10) Keseimbangan.....( <i>upekkhā</i> ) |

Ketika sepuluh pāramī matang, mereka akan mendorong Bodhisatta untuk melepaskan keduniawian, meskipun beliau tengah menikmati kesenangan indriawi. Di kehidupan terakhirnya, seorang Bodhisatta menikah dan memiliki seorang putra; ini adalah hukum alam. Kita lupa nama dari calon istri dan anak Bodhisatta Metteyya. Berdasarkan kepada Ti-piṭaka Theravāda, itu merupakan kehidupan terakhirnya, karena tidak ada Arahāt, termasuk Sang Buddha, yang akan terberadakan kembali setelah Parinibbāna beliau. Parinibbāna beliau ialah akhir dari siklus keberadaan berulang. Beliau tidak akan terberadakan kembali dimanapun juga.<sup>259</sup>

Sebut saja Bodhisatta Sakyamuni kita: di kehidupan terakhirnya, sebelum pencerahannya, beliau adalah seorang puthu-jjana. Bagaimana? Ketika beliau berumur enam belas tahun, beliau menjadi Pangeran Siddhattha dan menikahi putri Yasodharā. Mereka memiliki seorang putra. Beliau menikmati kesenangan indriawi selama lebih dari tiga belas tahun. Beliau tidak memiliki lima ratus dewi di sebelah kiri beliau dan lima ratus di sebelah kanan beliau, tetapi dikelilingi oleh dua puluh ribu putri. Ini merupakan *kāma-sukhallik-anuyogo*: pemujaan terhadap kesenangan indriawi.

---

<sup>258</sup> Pendengar dari Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw hampir semuanya dari Buddhis tradisi Mahāyana, di mana bagi mereka, tujuannya bukanlah Arahāt melainkan ke-Buddha-an.

<sup>259</sup> Lihat juga ucapan Sang Buddha terketip pada T&J 5.4, hal.197.

Setelah beliau melepaskan kesenangan indriawi, beliau berlatih penyiksaan diri di hutan Uruvela. Setelah enam tahun praktek yang sia-sia, beliau meninggalkannya, mempraktekkan jalan tengah, dan tidak memakan waktu lama mencapai pencerahan. Setelah pencerahannya, di sabda pertama Beliau, *'Dhamma-Cakka-Pavattana'* sutta, beliau menyatakan:<sup>260</sup>

*Kāmesu kāma-sukhallik-anuyogo hīno, gammo, puthujjaniko, an-ariyo, an-attha-samhito.*

**Praktek kesenangan indriawi ini hina (*hīno*), praktek dari penduduk desa (*gammo*), praktek dari kaum duniawi (*puthujjaniko*). Praktek bagi yang tak tercerahkan (*an-ariyo*). Tiada manfaat (*an-attha-samhito*).**

Ini berarti bahwa penikmatan kesenangan indriawi bukanlah praktek dari yang tercerahkan. Dan kesenangan indriawi tidaklah bermanfaat, karena meskipun menawarkan manfaat duniawi seperti kebahagiaan manusia, kebahagiaan dewa dan kebahagiaan brahma, mereka tidak menawarkan manfaat Melampaui Duniawi yaitu kebahagiaan Nibbāna, yang bisa dinikmati hanya dengan Pengetahuan Magga dan Phala.

Maka, di pembabaran pertama-Nya, Sang Buddha menyatakan siapa pun yang menikmati kesenangan indriawi adalah puthu-jjana. Ketika beliau masih seorang Bodhisatta, beliau juga telah menikmati kesenangan indriawi, yaitu dengan Yasodharā di dalam istana. Di saat itu, beliau juga merupakan puthu-jjana, karena penikmatan kesenangan indriawi adalah praktek dari puthu-jjana.

Ini tidak berlaku hanya bagi Bodhisatta kita, tetapi bagi semua Bodhisatta. Bisa saja terdapat banyak Bodhisatta disini di antara para pendengar. Anda harus merenungkan hal tersebut dengan seksama: apakah para Bodhisatta disini puthu-jjana atau Yang Ariya? Kita berpendapat bahwa anda mengetahui jawabannya.

**Tanya 4.2** Setelah menyelesaikan proses meditasi, dapatkah seorang yogi mencapai Pengetahuan Magga (*Magga-Ñāṇa*) dan Phala (*Phala-Ñāṇa*)? dan Jika tidak, kenapa tidak?

**Jawab 4.2** Bisa saja terjadi; itu tergantung kepada pāramī yogi. Sebagai contoh, kita ambil kasus Bāhiya Dārucīriya.<sup>261</sup> Beliau melatih samatha-vipassanā hingga tingkatan Kedataran terhadap Formasi (*Saṅkhā-Upekkhā-Ñāṇa*) di masa Samma Sambuddha Kassapa. Beliau berlatih sekitar dua puluh ribu tahun, tetapi tidak mencapai Pengetahuan Magga dan Phala, karena beliau telah menerima ramalan pasti dari Samma Sambuddha

<sup>260</sup> S.V.XII.ii.1 'Sutta Pemutaran Roda Dhamma'

<sup>261</sup> Ap.II.liv.6 (&A.) '*Bāhiya-Thera-Apadāna*' ('Tindakan Heroik Bāhiya Thera')

Padumuttara. Yaitu beliau akan menjadi *khipp-ābhiñña*, yang paling cepat mencapai Arahata di Sāsana dari Samma Sambuddha Sakyamuni. Oleh karena itu, pāramī beliau hanya akan matang kemudian hari.<sup>262</sup> Demikian pula halnya, siswa (*sāvaka*) lainnya, yang mencapai Empat Pengetahuan Analitis (*Paṭisambhidā-Ñāṇa*) di Sāsana dari Samma Sambuddha Sakyamuni, juga telah berlatih samatha-vipassanā hingga Pengetahuan Kedataran Terhadap Formasi di Sāsana Samma Sambuddha terdahulu; ini merupakan hukum alam. Empat Pengetahuan Analitis yang mereka capai ialah:

- 1) Pengetahuan Analitis akan Makna (*Attha-Paṭisambhidā-Ñāṇa*): ini adalah pengetahuan vipassanā akan akibat, Kebenaran Mulia akan Derita.
- 2) Pengetahuan Analitis akan Dhamma (*Dhamma-Paṭisambhidā-Ñāṇa*): ini merupakan pengetahuan vipassanā akan sebab, Kebenaran Mulia akan Sebab dari Derita.
- 3) Pengetahuan Analitis akan Tata Bahasa (*Nirutti-Paṭisambhidā-Ñāṇa*): ini merupakan pengetahuan akan tata bahasa, terutama tata bahasa Pali.
- 4) Pengetahuan Analitis akan Jenis-Jenis Pengetahuan (*Paṭibhāna-Paṭisambhidā-Ñāṇa*): ini merupakan pengetahuan vipassanā yang mengetahui tiga pengetahuan analitis sebelumnya.

Terdapat lima sebab (pāramī) untuk mencapai empat pengetahuan analitis tersebut:<sup>263</sup>

- 1) Pencapaian (*adhigama*): ini adalah pencapaian Arahatta-Magga dan Phala, atau Magga dan Phala lainnya.
- 2) Ahli dalam pembelajaran teks (*pariyatti*): ini adalah pembelajaran dari Dhamma.
- 3) Mendengar (*savana*): ini adalah mendengarkan penjelasan Dhamma dengan seksama dan penghormatan.
- 4) Selidik (*paripucchā*): ini adalah mendiskusikan kutipan-kutipan rumit dan penjelasan pada teks dan *Aṭṭha-Kathā*.
- 5) Usaha terdahulu (*pubbayoga*): ini adalah praktek samatha-vipassanā hingga ke Pengetahuan Kedataran Terhadap Formasi (*Saṅkhār-Upekkhā-Ñāṇa*) di masa Buddha Sāsana terdahulu.

Bagi mereka yang berlatih di sāsana sekarang, dan jika tidak mencapai Nibbāna, ini dikarenakan pāramī mereka belum matang. Alasannya juga bisa saja mereka menerima ramalan pasti dari Samma Sambuddha

<sup>262</sup> AA.I.XIV.iii.216 ‘*Bāhiya-Dāruṇīriya-Thera-Vatthu*’ (‘Kisah dari Bāhiya Dāruṇīriya Thera’)

<sup>263</sup> VsM.xiv.429 ‘*Paññā-Pabheda-Kathā*’ (‘Diskusi Klasifikasi Paññā [judul didalam PP] PP.xiv.28)

terdahulu, atau telah membuat aspirasi untuk lolos dari siklus keberadaan berulang (*samsāra*) di sāsana mendatang seperti sāsana dari Buddha Arimetteyya. Sebagai contoh, terdapat dua ribu bhikkhunī, yang semuanya Arahat biasa, yang mencapai Parinibbāna di hari yang sama dengan Yasodharā. Di masa sāsana dari Samma Sambuddha Dīpaṅkara, mereka telah membuat aspirasi untuk terbebas dari siklus keberadaan berulang (*samsāra*) di sāsana dari Samma Sambuddha Sakyamuni, yang akan terjadi empat kappa tak terhingga dan seratus ribu kappa kemudian. Untuk menjadi Arahat biasa tidaklah dibutuhkan waktu yang sedemikian panjang untuk memupuk pāramī, tetapi dua ribu bhikkhunī tersebut bertahan di siklus keberadaan berulang ini demikian panjang karena aspirasi mereka saja, bukan karena ramalan pasti.

**Tanya 4.3** Seorang yogi yang telah menyelesaikan proses meditasi, tetapi belum mencapai Pengetahuan Magga (*Magga-Ñāṇa*) dan Pengetahuan Phala (*Phala-Ñāṇa*), jika samādhi dia merosot, apakah pengetahuan vipassanā dia juga merosot? Dapatkah ia terberadkan kembali di alam rendah (*apāya*)?

**Jawab 4.3** Pengetahuan vipassanā dia bisa saja merosot, tetapi ini sangatlah jarang. Jika ia tidak berlatih untuk waktu yang lama, samatha-vipassanā dia akan melemah perlahan. Akan tetapi, potensi kamma tersebut akan bertahan.

Sehubungan dengan hal tersebut terdapat satu contoh di Teks Pali.<sup>264</sup> Kejadian tersebut terjadi di Sri Lanka. Tiga puluh bhikkhu dan sāmaṇera memberikan penghormatan kepada Maha-Cetiya di Kalyāṇī, dan saat mereka turun menyusuri jalan setapak di hutan menuju ke jalan utama, mereka melihat seorang pria datang dari arah berlawanan. Dia bekerja di tempat pembakaran batu bara di samping jalan; seluruh tubuhnya tertutup dengan abu, dan sehelai kain kuning yang tergantung di pinggang juga tertutup oleh abu, jadi dia tampak seperti tumpukan batu bara. Setelah menyelesaikan pekerjaannya, dia memungut tumpukan arang dan sedang berjalan menyusuri jalan setapak tersebut dengan rambut tergerai sebatas punggung; dan ia berdiri menghadap ke arah para bhikkhu tersebut.

Ketika para sāmaṇera melihatnya, mereka saling bercengkerama, dan berkata, 'Itu ayah kamu, itu kakek kamu, paman kamu!' dan tertawa sembari berlalu. Kemudian mereka pun bertanya, 'Siapa nama anda, umat awam?' Ketika namanya ditanya, pria tersebut tampak penuh sesal, meletakkan bundelan arang dan merapikan jubahnya, dia memberi penghormatan kepada Mahāthera untuk menahannya sebentar.

<sup>264</sup> VbhA.viii.1 '*Suttanta-Bhājanīya-Vaṇṇanā*' ('Deskripsi Klasifikasi Sutta')

Para bhikkhu menunggu, tetapi sāmaṇera-sāmaṇera datang dan tertawa bahkan di depan Mahāthera. Pria tersebut berkata kepada Mahāthera: ‘Bhante, anda tertawa melihat saya. Apakah anda berpikir anda memenuhi kehidupan bhikkhu hanya dengan jubah anda. Tetapi anda belum mencapai sedemikian tinggi dari keterpusatan-pikiran.

‘Suatu ketika, saya adalah seorang pertapa seperti anda, dan saya perkasa dengan abhiññā dan berkemampuan di sāsana ini. Saya memperlakukan udara bagaikan tanah dan tanah bagaikan udara; Saya memperlakukan jauh sebagai dekat dan dekat sebagai jauh. Dalam sekejap saya menembus seratus ribu sistem dunia. Apakah anda melihat tangan saya sekarang? Sekarang mereka bagaikan tangan monyet.’

Kemudian sambil menunjuk ke arah pohon, ia melanjutkan, ‘Duduk di bawah pohon tersebut, saya menyentuh bulan dan surya dengan tangan yang ini juga. Saya akan duduk dengan bulan dan surya sebagai alas dan dipergunakan untuk mengusap sepasang kaki yang ini juga. Sedemikiannya abhiññā saya, tetapi mereka hilang dikarenakan lalai. Janganlah lalai. Dikarenakan lalai orang akan menyongsong kehancuran seperti demikian. Tetapi mereka yang hidup dengan kegigihan membuat akhir dari lahir, tua dan kematian. Oleh karena itu, ambillah saya sebagai contoh, dan janganlah lalai berlatih dhamma benar dari samatha-vipassanā. Bergiatlah, Yang Mulia.’

Demikianlah, ia menasehati dan memperingatkan mereka. Tersentak oleh dorongan ucapannya, berdiri di tempat tersebut juga, tiga puluh bhikkhu melatih samatha-vipassanā dan mencapai Arahat. Jadi samatha-vipassanā dapat jatuh secara temporer dikarenakan lalai (*pamāda*), tetapi potensi kamma tersebut bertahan.

Terdapat empat jenis orang yang mencapai Nibbāna. Jenis yang pertama ialah Paccakabuddha, yang tidak akan kita bahas. Tiga lainnya adalah: 1) Bodhisatta, 2) siswa utama (*agga-sāvaka*) atau siswa besar (*mahā-sāvaka*), dan 3) siswa biasa (*pakati-sāvaka*).

- 1) Bodhisatta kita memiliki delapan pencapaian (*aṭṭha samāpatti*) dan lima abhiññā duniawi di masa Samma Sambuddha Dīpaṅkara. Beliau di keberadaan lampayanya juga telah melatih samatha-vipassanā hingga ke Pengetahuan Kedataran akan Formasi (*Saikhā-Upekkhā-Ñāna*). Jika beliau benar-benar ingin mencapai Nibbāna, beliau akan sanggup mencapainya dengan sangat cepat, dengan mendengarkan bait singkat dari Samma Sambuddha Dīpaṅkara mengenai Empat Kebenaran Mulia. Tetapi beliau tidak hanya ingin mencapai Nibbāna, jadi beliau membuat aspirasi untuk menjadi seorang

Samma Sambuddha di masa mendatang, di mana setelahnya beliau menerima ramalan pasti dari Samma Sambuddha Dīpaṅkara.

Selama empat kappa tak terhingga (*a-saṅkhyeyya*) dan seratus ribu kappa yang berikutnya, yaitu dari masa Samma Sambuddha Dīpaṅkara hingga ke masa Samma Sambuddha Kassapa, Bodhisatta kita di upasampadā menjadi seorang bhikkhu di dalam sembilan kehidupan, masing-masing di bawah bimbingan seorang Samma Sambuddha. Di setiap kehidupannya sebagai seorang bhikkhu, praktek Bodhisatta kita mencakup tujuh praktek:<sup>265</sup>

- i) Mempelajari Ti-piṭaka dengan pelafalan<sup>266</sup> (*tepiṭakam Buddha-vacanam ugganhitvā*)
- ii) Pemurnian dengan empat jenis sīla<sup>267</sup> (*catu pārisuddhi sīle supatiṭṭhāya*)
- iii) Tiga belas praktek (*terasa dhutaṅgāni samādāya*)
- iv) Senantiasa mempraktekkan penghunian hutan<sup>268</sup> (*araññam pavisitvā*)
- v) Delapan pencapaian (*aṭṭha samāpattiyo*)
- vi) Lima pengetahuan tinggi (*pañca abhiññā*)
- vii) Pengembangan vipassanā hingga ke (*vipassanam vaḍḍhatvā*) Pengetahuan Penyesuaian<sup>269</sup> (*yāva anuloma-nānām*)

Pāramī tersebut harus dipenuhi untuk pencapaian Pengetahuan Maha Tahu (*Sabbaññuta-Ñāṇa*). Tetapi sebelum pāramī beliau menjadi matang, yaitu dari waktu menerima ramalan pasti hingga kelahirannya sebagai Pangeran Siddhattha, Bodhisatta kita terkadang lahir di alam binatang dikarenakan kamma buruk masa lampau. Akan tetapi, rentang kehidupan sebagai seorang bhikkhu dan kehidupan sebagai seekor binatang akan terpaut jauh. Ini merupakan kealamiahan dari seorang Bodhisatta.

<sup>265</sup> MA.II.iv.1 ‘*Ghaṭikāra-Suttam*’ (‘Sutta Ghaṭikāra’). Teks ini hanya mencakup 1, 2, 3 dan 4, dengan yang kelima berupa: *gata-paccāgata-vattam pūrayamānā samanadhammam karontā* (‘melatih praktek pertapa tugas berangkat dan pulang’), yang merujuk ke meditasi sepanjang waktu (*samatha* dan *vipassanā*), juga di saat berangkat menerima dana makanan, dan pulang ke kediaman dari menerima dana makanan. Dari sumber yang menjelaskan praktek Bodhisatta, yang kelima ini bisa dimengerti secara spesifik menjadi 5, 6 & 7. Namun, pada konteks lainnya, *samaṇa dhamma* (praktek pertapa) mengacu kepada tujuh praktek tersebut.

<sup>266</sup> Ini adalah *gantha-dhura* (kewajiban buku), juga dinamakan *pariyatti* (pembelajaran), dan 2-7 adalah *vipassanā-dhura* (kewajiban Vipassanā), juga dinamakan *paṭipatti* (praktek). Lihat hal.307.

<sup>267</sup> Untuk empat jenis pemurnian sīla, lihat T&J 2.3, hal.83.

<sup>268</sup> Meskipun semua praktek penghuni hutan tercakup di dalam tiga belas praktek pertapa, *Aṭṭha-Kathā* menyebutkannya secara terpisah untuk penekanan.

<sup>269</sup> Ini merupakan Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi (*Saṅkhār-Upekkhā-Ñāṇa*).

- 2) Beberapa Siswa Utama juga akan menerima ramalan pasti; sebagai contoh, Sāriputta Thera dan Mahāmoggallāna Thera menerima ramalan pasti dari Samma Sambuddha Anumodassī. Dan juga siswa besar terkadang akan menerima ramalan pasti, Kassapa Thera dan Ānanda Thera menerimanya dari Samma Sambuddha Padumuttara. Di masa Sang Buddha kita, semua siswa tersebut menjadi Arahat dengan memiliki Empat Pengetahuan Analitis.<sup>270</sup> Arahat seperti demikian juga akan menjadi mahir di dalam samatha-vipassanā hingga ke Pengetahuan Kedataran akan Formasi (*Saṅkhāra-Upekkhā-Ñāna*), di masa dari banyak Sang Buddha terdahulu; ini merupakan hukum alam. Meskipun demikian, dari masa ramalan pasti hingga masa Sang Buddha kita, beberapa dari mereka terkadang terberadakan kembali di salah satu dari empat alam menderita, karena akusala-kamma masa lampau, dan terkadang terberadakan kembali bersamaan dengan Bodhisatta kita. Ini merupakan suatu kealamiahian dari Siswa Utama atau Siswa Besar.<sup>271</sup>
- 3) Sebagai siswa biasa, jika mereka telah berlatih samatha-vipassanā secara menyeluruh hingga ke Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya-Pariggaha-Ñāna*) atau Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman (*Udaya-Bbaya-Ñāna*), atau Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi (*Saṅkhāra-Upekkhā-Ñāna*), mereka tidak akan terberadakan kembali di salah satu dari empat alam menderita (*apāya*) setelah kematian, meskipun mereka bisa saja belum mencapai Magga dan Phala di keberadaan sekarang. Ini dijelaskan di dalam *Visuddhi-Magga* sebagai:

*...laddhassāso laddhapatittho niyatagatiko cūla-sotāpanno nāma hoti*  
**...dia telah menemukan kelegaan di Sāsana Buddha, dia telah menemukan tempat aman, dia memiliki kepastian, tujuan yang baik, jadi dia dinamakan Cūla-Sot-Āpanna.**

Cūla-Sot-Āpanna dapat terberadakan kembali di alam dewa, dan kemudian empat hal bisa terjadi. Di dalam ‘*Sotānugata*’ sutta, Sang Buddha mengajarkan empat hal.<sup>272</sup>

- 1) Jika segera setelah dia terberadakan kembali di alam dewa, Cūla-Sot-Āpanna merenungkan Dhamma, maka akan menjadi jelas bagi pengetahuan vipassanānya, dan dia dapat mencapai Nibbāna dengan cepat.

<sup>270</sup> Untuk Empat Pengetahuan Analitis, lihat T&J 4.2, hal.156.

<sup>271</sup> VsM.xiv.429 ‘*Paññā-Pabheda-Kathā*’ (‘Diskusi Klasifikasi Paññā [judul dalam PP]’ PP.xiv.28)

<sup>272</sup> A.IV.IV.v.1 ‘*Sotānugata-Suttam*’ (‘Sutta Ia yang Mendengar’), dijelaskan juga pada hal.110.



- 2) Jika dia tidak mencapai Nibbāna dengan merenungkan Dhamma melalui pengetahuan vipassanā, dia dapat mencapai Nibbāna dengan mendengarkan seorang bhikkhu yang memiliki abhiññā, dan telah datang di alam dewa untuk mengajarkan Dhamma.
- 3) Jika dia tidak mendapatkan kesempatan mendengarkan Dhamma dari seorang bhikkhu. Dia akan mendapatkan kesempatan untuk mendengarkan Dhamma dari dewa pengajar-Dhamma (*Dhamma-kathika-deva*), seperti Sanaikumāra Brahmā, dsb. dan mencapai Nibbāna dengan mendengarkan mereka.
- 4) Jika dia tidak mendapatkan kesempatan mendengarkan Dhamma dari dewa pengajar-Dhamma, dia bisa mendapatkan kesempatan untuk bertemu dengan teman yang merupakan yogi rekanannya di keberadaan lampayanya saat sebagai manusia di sāsaana tersebut. Yogi rekanan tersebut bisa saja berkata, misalkan: ‘Oh sahabat, harap ingatlah Dhamma ini dan itu, yang kita latih di alam manusia.’ Kemudian dia akan mengingat Dhamma ini, dan jika dia berlatih vipassanā, dia dapat mencapai Nibbāna dengan sangat cepat.

Sebuah contoh dari Cūla-Sot-Āppana yang terberadakan kembali di alam dewa, dan mencapai Nibbāna dengan sangat cepat kemudian, adalah Samaṇa-Devaputta Thera.<sup>273</sup> Beliau merupakan seorang bhikkhu yang berlatih samatha-vipassanā dengan ulet. Beliau meninggal ketika sedang berlatih, dan terberadakan kembali di alam dewa. Beliau tidak mengetahui bahwa beliau telah meninggal, dan lanjut bermeditasi di dalam istananya di alam dewa. Ketika dewi di dalam istananya melihat beliau, mereka menyadari bahwa beliau pastilah seorang bhikkhu di keberadaan sebelumnya, jadi mereka meletakkan cermin di depannya dan membuat kegaduhan. Beliau membuka kedua matanya, dan melihat penampilannya di cermin. Beliau sangat kecewa, karena beliau tidak ingin menjadi dewa; beliau hanya menginginkan Nibbāna.

Maka dengan segera beliau turun menuju ke Sang Buddha untuk mendengarkan Dhamma. Sang Buddha sedang mengajarkan Dhamma mengenai Empat Kebenaran Mulia. Setelah mendengarkan Dhamma, Samaṇa-devaputta Thera mencapai Sot-Āpatti-Magga-Ñāṇa dan Sot-Āpatti-Phala-Ñāṇa.<sup>274</sup>

Demikianlah, ketika siswa awam berlatih samatha dan vipassanā dengan sangat gigih, dan bahkan mencapai Pengetahuan Pemahaman Sebab, Pengetahuan Kemunculan dan Kepadaman atau Pengetahuan

<sup>273</sup> Kisah dari Samaṇa-Devaputta Thera diceritakan di *Aṭṭha-Kathā* dari S.I.I.vi.6 ‘*Accharā-Suttaṃ*’ (‘Sutta Bidadari Khayangan’).

<sup>274</sup> S.I.I.v.6 ‘*Accharā-Suttaṃ*’ (‘Sutta Bidadari Khayangan’) & SA.ibid.

Kedataran terhadap Formasi, meskipun mereka tidak mencapai Magga dan Phala di keberadaan yang sekarang, praktek yang telah dia lakukan adalah berarti bahwa dia akan mencapai Magga dan Phala di salah satu keberadaan mendatangnya. Pada saat kematian, seorang yogi bisa saja tidak memiliki samatha atau vipassanā yang kuat, tetapi dikarenakan kusala-kamma dari pengembangan samatha-vipassanā yang berkekuatan, nimitta baik akan muncul di bhavaṅga, pintu-pikirannya. Kematian bisa saja terjadi dengan nimitta yang baik tersebut sebagai objeknya, dan dikarenakan kusala-kamma nya tersebut, dia secara pasti akan mencapai tempat tujuan yang bagus dan mencapai Nibbāna di sana.

Akan tetapi, jika ia berlatih vipassanā hingga saat dorongan jelang kematian (*marañ-āsanna-javana*), dia akan menjadi orang jenis pertama yang disebutkan di dalam ‘*Sotānugata*’ sutta, yang baru saja kita diskusikan.

**Tanya 4.4** Dapatkah seorang yogi yang telah menyelesaikan proses meditasi, tetapi belum mencapai Nibbāna, mencapai Pengetahuan Keberlangsungan Dhamma (*Dhamma-Ṭṭhiti-Ñāṇa*)? Jika demikian, dapatkah ia mengalami kemerosotan?

**Jawab 4.4** Ya, ia dapat mencapai pengetahuan itu.

*Pubbe kho Susīma dhamma-ṭṭhitiñāṇaṃ pacchā Nibbāne ñāṇaṃ.*

**Lebih dahulu, Susīma, Pengetahuan Keberlangsungan (*Dhammaṭṭhiti-Ñāṇa*), Pengetahuan [Magga] akan Nibbāna tiba kemudian.**

Ini adalah penjelasan Sang Buddha kepada Susīma.<sup>275</sup> Susīma merupakan seorang pertapa keliling (*paribbājaka*), yang menjalani upasampadā untuk ‘mencuri’ Dhamma. Tetapi Sang Buddha melihat bahwa ia akan mencapai Nibbāna dalam beberapa hari, sehingga Beliau menerimanya.

Susīma telah menguping bahwa banyak Arahāt pergi menemui Sang Buddha dan melaporkan kepada Sang Buddha bahwa mereka telah mencapai tingkatan Arahāt. Maka Susīma bertanya ke mereka apakah mereka memiliki delapan pencapaian dan panca abhiññā. Mereka menjawab ‘Tidak’. ‘Jika anda tidak memiliki delapan pencapaian dan panca abhiññā, bagaimana anda mencapai tingkatan Arahāt?’ Kemudian mereka menjawab ‘*Paññā-vimuttā kho mayaṃ āvuso Susīma*’: ‘Kita terbebas dari kilesa, dan mencapai tingkatan Arahāt dengan kendaraan vipassanā murni (*suddha-vipassanā yānika*), Oh, sahabat Susīma.’ Dia tidak mengerti, jadi dia menanyakan pertanyaan yang sama kepada Sang Buddha.

Sang Buddha berkata:

<sup>275</sup> S.II.I.vii.10 ‘*Susīma-Suttaṃ*’ (‘Sutta Susīma’)

*Pubbe kho Susīma dhamma-tthitīñāṇam pacchā Nibbāne ñāṇam.*

**Lebih dahulu, Susīma, Pengetahuan Keberlangsungan Dhamma (*Dhammatthiti-Ñāṇa*), Pengetahuan [Magga] akan Nibbāna tiba kemudian.**

Apa arti kalimat ini? Pengetahuan Magga bukanlah hasil dari delapan pencapaian dan panca abhiññā; ini merupakan hasil dari pengetahuan vipassanā. Jadi Pengetahuan Magga hanya dapat muncul setelah pengetahuan vipassanā telah muncul. Di dalam ‘*Susīma*’ sutta, semua pengetahuan vipassanā mengacu kepada Pengetahuan Keberlangsungan Dhamma. Pengetahuan Keberlangsungan Dhamma adalah pengetahuan vipassanā akan a-nicca, dukkha dan an-atta dari semua formasi, dhamma yang berkondisi (*saṅkhāra-dhamma*), yaitu, nāma, rūpa dan penyebabnya. Ini adalah bagaimana Pengetahuan akan Keberlangsungan Dhamma tiba dahulu, dan Pengetahuan Magga yang mengambil Nibbāna sebagai objek tiba kemudian.

Setelahnya, Sang Buddha memberikan Dhammadesanā Tiga Siklus<sup>276</sup> (*teparivaṭṭa Dhammadesanā*), yang seperti ‘*An-Atta-Lakkhaṇa*’ Sutta (‘Sutta Karakteristik Tanpa Aku’).<sup>277</sup> Ketika Dhammadesanā tersebut selesai, Susīma mencapai tingkatan Arahat, meskipun dia tidak memiliki delapan pencapaian dan panca abhiññā. Dia juga menjadi seorang Arahat dengan kendaraan vipassanā murni. Pada saat itu dia mengerti secara jelas arti dari Dhammadesanā Sang Buddha.

Jika seorang yogi mencapai Pengetahuan Keberlangsungan Dhamma, dan meskipun dia tidak mencapai Nibbāna di keberadaan sekarang, pengetahuan vipassanā dia tidak akan merosot. Potensi kammais vipassanā dia masih kuat. Jika dia merupakan seorang siswa biasa, dia dapat mencapai Nibbāna di kehidupan berikutnya.

**Tanya 4.5** Dapatkah seseorang mencapai kondisi Melampaui Duniawi<sup>278</sup> hanya dengan samādhi jelang?<sup>279</sup>

**Jawab 4.5** Ya, ia bisa. Pada samādhi jelang juga terdapat cahaya yang terang, cemerlang dan benderang. Dengan cahaya tersebut, seseorang dapat mencermati rūpa-kalāpa, rūpa, paramattha-nāma, dan penyebabnya. Seseorang dapat melanjutkan dengan pengembangan vipassanā setingkat demi setingkat.

<sup>276</sup> Di sini, tiga siklus mengacu kepada tiga karakteristik a-nicca, dukkha dan an-atta.

<sup>277</sup> S.III.I.II.i.7, ter kutip di ‘Pengantar’ hal.28.

<sup>278</sup> Ini adalah pencapaian Magga & Phala.

<sup>279</sup> Untuk diskusi akan jenis-jenis samādhi, lihat juga T&J 3.1, hal.103.

**Tanya 4.6** Dapatkah seseorang hanya dengan samādhi per saat (*khaṇika-samādhi*), berlatih landasan sati perenungan akan perasaan (*vedān-ānupassanā sati-paṭṭhāna*) untuk mencapai kondisi Melampau Duniawi?

**Jawab 4.6** Disini kita perlu untuk memperjelas samādhi per saat. Apakah itu samādhi per saat? Terdapat dua jenis samādhi per saat:

- 1) Samādhi per saat di pengembangan samatha
- 2) Samādhi per saat di pengembangan vipassanā

Di pengembangan samatha terdapat tiga jenis samādhi:

- 1) Samādhi per saat (sejenis samādhi persiapan)
- 2) Samādhi jelang
- 3) Samādhi penetapan

Samādhi per saat pada samatha mengacu terutama kepada samādhi yang mengambil *paṭibhāga-nimitta* sebagai objek, misal ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta*. Ia adalah samādhi sebelum samādhi jelang. Ini adalah bagi orang berkendaraan samatha (*samatha-yānika*).

Terdapat samādhi per saat lainnya bagi yogi berkendaraan vipassanā-murni (*suddha-vipassanā-yānika*). Yogi berkendaraan vipassanā-murni harus memulai dengan meditasi penentuan empat elemen agar mencapai samādhi jelang atau samādhi per saat, dan melihat rūpa-kalāpa, dan empat elemen pada satu kalāpa. *Visuddhi-Magga* berkata bahwa itu ialah samādhi jelang. Tetapi *Aṭṭha-Kathā* dari *Visuddhi-Magga* mengatakan bahwa itu hanyalah metafora saja, bukan samādhi jelang sesungguhnya, karena samādhi jelang sesungguhnya adalah dekat dengan samādhi dari jhāna.<sup>280</sup>

Namun, jhāna tidak dapat dicapai dengan meditasi penentuan empat elemen. Ketika seseorang sanggup melihat empat elemen di rūpa-kalāpa individu, terdapat samādhi yang dalam, dan terdapat cahaya yang terang, cemerlang dan benderang. Meskipun demikian, seseorang tidak dapat mencapai jhāna dengan menggunakan mereka sebagai objek. Terdapat dua alasan untuk hal ini:

- 1) Untuk melihat empat elemen di rūpa-kalāpa individu ialah berarti melihat paramattha-rūpa, dan untuk melihat paramattha-rūpa adalah dalam dan tiada tara. Seseorang tidak dapat mencapai jhāna dengan menggunakan kebenaran sejati sebagai objek.<sup>281</sup>

<sup>280</sup> Samādhi jelang adalah tiga pikiran dorongan yang mengikuti pikiran pengarah pintu-pikiran dan sebelum Perubahan silsilah dari proses jhāna. Lihat tabel '1a: Proses Jhāna', hal.48, dan catatan.

<sup>281</sup> VsM.xi.308 '*Catu-Dhātu-Vavatthāna-Bhāvanā*' ('Meditasi Penentuan Empat Elemen') PP.xi.42 menjelaskan bahwa dikarenakan meditasi penentuan empat elemen memiliki

- 2) Meskipun ketika samādhi seseorang di saat menganalisa rūpa-kalāpa ialah dalam, ia tidak dapat sedalam di saat samādhi dari jhāna. Kenapa? Dikarenakan rūpa-kalāpa padam segera setelah mereka muncul. Itu berarti objeknya selalu berubah. Seseorang tidak dapat mencapai jhāna dengan objek yang selalu berubah.

Oleh karena itu, dikarenakan meditasi empat elemen tidak menghasilkan jhāna, dapat kita mengerti bahwa samādhi jelang yang mengambil empat elemen di rūpa-kalāpa individu sebagai objek bukanlah samādhi jelang yang sesungguhnya, melainkan samādhi per saat. Kemudian marilah kita mendiskusikan samādhi per saat di vipassanā. Hal ini didiskusikan di bagian ān-āpāna-sati dari *Visuddhi-Magga*.<sup>282</sup>

Disini anda harus mengerti bahwa samādhi per saat vipassanā ialah melihat secara penembusan kealamiah dari a-nicca, dukkha dan an-atta dari paramattha-nāma-rūpa serta penyebabnya. Tanpa melihat paramattha-nāma-rūpa serta penyebabnya, bagaimana mungkin bisa ada samādhi per saat vipassanā? Itu adalah mustahil.

Ketika yogi berkendaraan samatha ingin berlatih vipassanā, dia memasuki jhāna pertama, sebagai contoh, ān-āpāna jhāna pertama. Ini adalah samatha. Dia keluar darinya, dan mencermati tiga puluh empat formasi-mental dari jhāna pertama, kemudian a-nicca, dukkha dan an-atta dengan melihat kealamiah kemunculan dan kepudaman dari formasi jhāna (*jhāna dhamma*) tersebut. Dia melakukan hal yang sama dengan jhāna kedua, dsb.

Pada saat pencermatan masihlah terdapat samādhi. Dia fokus pada kealamiah a-nicca, dukkha dan an-atta dari formasi jhāna tersebut. Samādhi dia pada saat itu adalah dalam dan tiada tara, dan tidak berlabuh ke objek lainnya. Ini adalah samādhi per saat, karena objeknya adalah per saat; segera setelah dia muncul, dia padam.

Dengan cara yang sama, ketika seorang yogi berlatih vipassanā untuk melihat kelamiah dari, baik a-nicca, dukkha dan an-atta dari paramattha-nāma-rūpa dan penyebabnya, maka biasanya pikiran dia tidak

objek dhamma dengan karakteristik alami (*sa-bhāva-dhamm-ārammaṇattā*), seseorang hanya mencapai samādhi jelang: bukan penetapan (jhāna). VsT kemudian menjelaskan bahwa ini dinamakan samādhi jelang hanya berdasarkan ucapan populer (*ruḥi-vasena*). VsM.viii.177 *‘Maraṇa-Ssati-Kathā’* (‘Diskusi Sati terhadap Kematian’) Namun, PP.viii.40 menjelaskan, bahwa dikarenakan praktek sebelumnya yang mengarah kepada pencapaian Melampaui Duniawi dan pencapaian tanpa materi kedua dan keempat, maka meskipun objek mereka juga merupakan dhamma dengan karakteristik natural, samādhi mereka tetaplah bukan samādhi penetapan, jhāna. Lihat juga catatan kaki 385, hal.228.

<sup>282</sup> VsM.viii.235 *‘Ān-Āpāna-Sati-Kathā’* (‘Diskusi Ān-Āpāna-Sati’) PP.viii.232

meninggalkan objek. Pikirannya akan tenggelam dalam salah satu karakteristik. Ini juga dinamakan samādhi per saat.

Jika seorang yogi dapat melihat paramattha-nāma-rūpa dan penyebabnya secara penembusan dan dengan jelas, tanpa melakukan pengembangan samatha apapun, tentu saja tidak penting baginya untuk berlatih pengembangan samatha. Jika tidak, dia harus mengembangkan salah satu subjek pengembangan samatha dan kembangkan samādhi yang memadai agar sanggup melihat paramattha-nāma-rūpa dan penyebabnya.

Tetapi di dalam ‘*Samādhi*’ sutta dari ‘*Khandha-Saṃyutta*’ Sang Buddha berkata:<sup>283</sup>

*Samādhiṃ, bhikkhave, bhāvētha. Samāhito, bhikkhave, bhikkhu yathā-bhūtaṃ pajānāti.*

**Sāmadi, para bhikkhu, kembangkanlah** (*Samādhiṃ, bhikkhave, bhāvētha*). **Para bhikkhu, jika seorang bhikkhu terfokuskan sesuai dengan kebenaran ia akan memahami** (*yathā-bhūtaṃ pajānāti*).

Jadi, anda harus mengembangkan samādhi untuk melihat pañca-kkhandha, penyebabnya dan kepadaman mereka; anda harus kembangkan samādhi untuk mengetahui kealamiahan dari a-nicca, dukkha dan an-atta mereka. Kepadaman mereka akan bisa anda lihat pada saat Arahatta-Magga dan Parinibbāna.

Dan juga di dalam ‘*Samādhi*’ sutta dari *Sacca-Saṃyutta*, Sang Buddha berkata seseorang harus mengembangkan samādhi untuk mengetahui Empat Kebenaran Mulia.<sup>284</sup>

Sekarang, jika seorang yogi ingin merenungkan hanya perasaan, dia harus memperhatikan beberapa fakta yang dijelaskan oleh Sang Buddha:

*Sabbaṃ, bhikkhave, an-abhijānaṃ a-parijānaṃ a-virājayaṃ a-ppajahaṃ a-bhabbo dukkha-kkhaṃyāya ...*

*Sabbañca kho, bhikkhave, abhijānaṃ parijānaṃ virājayaṃ pajahaṃ bhabbo dukkha-kkhaṃyāya.*

**Semua, para bhikkhu, tidak diketahui secara langsung** (*sabbaṃ an-abhijānaṃ*), **tidak dipahami secara penuh** (*a-parijānaṃ*), **tidak memiliki ketidaktertarikan** (*a-virājayaṃ*), **tidak meninggalkan** (*a-ppajahaṃ*), **adalah mustahil untuk menghancurkan derita** (*abhabbo dukkha-kkhaṃyāya*).

**Tetapi, para bhikkhu, semuanya diketahui secara langsung, dipahami sepenuhnya, memiliki ketidaktertarikan, dan meninggalkan, adalah mungkin untuk menghancurkan derita** (*bhabbo dukkha-kkhaṃyāya*).

<sup>283</sup> *Samādhi-Suttam*’ (‘Sutta Samādhi’) dari ‘*Khandha-Saṃyutta*’ (‘Kompilasi Kelompok’) S.III.I, dikutip, hal.25.

<sup>284</sup> *Samādhi-Suttam*’ (‘Sutta Samādhi’) dari ‘*Sacca-Saṃyutta*’ (‘Kompilasi Kebenaran’) S.V.XII dikutip, hal.13. Lihat juga pertanyaan berhubungan, catatan kaki 45, hal.14.

Kutipan ini adalah dari ‘*Aparijānana*’ sutta pertama di dalam ‘*Salāyatana-Vagga*’ dari *Samyutta-Nikāya*.<sup>285</sup> Apa itu semua? Itu adalah semua nāma-rūpa dan penyebabnya.<sup>286</sup> Kecuali jika seseorang mengetahui semuanya dengan tiga jenis pengertian penuh (*pariññā*), maka seseorang tidak akan mencapai Nibbāna. Hanya mereka yang mengetahui semuanya dengan tiga jenis pengertian penuh dapat mencapai Nibbāna.

Dengan cara yang sama, Sang Buddha berkata di dalam ‘*Kūṭāgāra*’ sutta dari ‘*Sacca-Vagga*’ bahwa, tanpa mengetahui Empat Kebenaran Mulia dengan pengetahuan vipassanā dan Pengetahuan Magga, seseorang tidak akan bisa mencapai akhir dari siklus keberadaan berulang (*saṃsāra*).<sup>287</sup> Jadi jika seorang yogi ingin mencapai Nibbāna, dia harus berusaha mengetahui semua nāma, rūpa, dan penyebabnya dengan tiga jenis pengertian penuh.

Apakah tiga jenis pengertian penuh? Mereka adalah:

- 1) Pengertian Penuh sebagai Diketahui (*nāta-pariññā*): ini adalah Pengetahuan Pendefinisian Nāma-rūpa (*Nāma-Rūpa-Pariccheda-Ñāṇa*), dan Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya-Pariggaha-Ñāṇa*). Mereka adalah pengetahuan vipassanā yang mengetahui semua paramattha-nāma-rūpa dan penyebabnya.
- 2) Pengertian Penuh sebagai Investigasi (*tīraṇa-pariññā*): ini merupakan Pengetahuan Pemahaman (*Sammasana-Ñāṇa*), dan Pengetahuan Kemunculan&Kepadaman (*Udaya-bbaya-Ñāṇa*). Dua pengetahuan vipassanā ini memahami secara jelas kealamiahannya, dukkha dan an-atta dari paramattha-nāma-rūpa serta penyebabnya.
- 3) Pengertian Penuh sebagai Pelepasan (*pahāna-pariññā*): ini merupakan pengetahuan vipassanā yang lebih tinggi, dari Pengetahuan Kelenyapan (*Bhaṅga-Ñāṇa*) hingga Pengetahuan Magga (*Magga-Ñāṇa*).

Pengajaran di dua sutta tersebut, ‘*Paṭhama Aparijānana*’ sutta, dan ‘*Kūṭāgāra*’ sutta adalah sangat penting. Jadi, jika seorang yogi ingin

<sup>285</sup> S.IV.I.iii.4 ‘*Paṭhama-Aparijānana-Suttam*’ (‘Sutta Tidak Mengerti Pertama’)

<sup>286</sup> Di dalam sutta, Sang Buddha menjelaskan semua sebagai: landasan mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, dan pikiran; landasan penglihatan, suara, bau, rasa, tersentuh dan dhamma; enam jenis kesadaran (*viññāṇa*) yang muncul ketika landasan tersebut bertemu: masing-masing kesadaran mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, dan pikiran; enam jenis kontak (*phassa*) yang muncul dengan enam jenis kesadaran: masing-masing kontak mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, dan pikiran; dan perasaan (*vedanā*) yang muncul bersama dengan enam jenis kontak: perasaan menyenangkan, perasaan tidak senang, dan perasaan bukan senang juga bukan tidak senang, yang muncul dikarenakan kontak mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, dan pikiran.

<sup>287</sup> S.V.XII.v.4 ‘Sutta Rumah Beratap Lancip’, terkatup ‘Pengantar’ hal.2.

berlatih vipassanā dimulai dengan sati terhadap perasaan, dia harus mengingat hal berikut ini:

- Dia harus telah mencermati paramattha-rūpa.
- Hanya mencermati perasaan saja tidaklah cukup: ia juga harus mencermati formasi-mental yang menyertai perasaan di proses enam pintu.

Namun, sebenarnya adalah memungkinkan untuk tercerahkan dengan mencermati hanya satu dhamma, tetapi itu hanya jika semua dhamma lainnya telah dicermati sebelumnya: baik di keberadaan sekarang atau keberadaan mendatang. Marilah kita mengambil Sāriputta Thera sebagai contoh. Ketika beliau mendengarkan Assaji Thera mengucapkan satu bait Dhamma, beliau menjadi Sot-Āpanna. Kemudian beliau menjadi seorang bhikkhu dan berlatih meditasi. Di dalam ‘*Anupada*’ sutta,<sup>288</sup> Sang Buddha menggambarkan bagaimana Sāriputta Thera sangat terampil dalam mencermati formasi-mental individu dari pencapaian jhāna beliau secara berurutan.<sup>289</sup> Tetapi meskipun Sāriputta Thera bermeditasi dengan giat, beliau tidak mencapai tingkatan Arahat.

Kemudian suatu hari, Sang Buddha mengajarkan ‘*Dīghanakha*’ sutta kepada sepupu Sāriputta Thera, menjelaskan satu dhamma: perasaan (*vedanā*).<sup>290</sup> Di saat itu, Sāriputta Thera sedang berdiri di belakang Sang Buddha dan mengipasi Beliau, dan mendengarkan Dhamma tersebut. Di akhir dari Dhamma tersebut, Sāriputta Thera mencapai tingkatan Arahat, dan sepupunya mencapai Sot-Āpanna. Beliau mencapai tingkatan Arahat dengan merenungkan hanya satu dhamma, tetapi itu dikarenakan beliau telah bermeditasi terhadap keseluruhan dari pañca-kkhandha sebelum nya.<sup>291</sup>

Kita akan mengulangnya: Sang Buddha berkata bahwa jika seorang bhikkhu tidak mengetahui semua nāma-rūpa dan penyebabnya dengan tiga jenis pengertian penuh, dia tidak akan mencapai Nibbāna. Oleh karena itu, tidaklah cukup bagi yogi hanya dengan mencermati perasaan saja, seperti perasaan tidak menyenangkan, dan tidak mencermati paramattha-nāma-rūpa secara penembusan. Disini, yang dimaksudkan ‘tidaklah cukup’ berarti dia tidak akan mencapai Nibbāna.

<sup>288</sup> M.III.ii.1 ‘*Anupada-Suttam*’ (‘Sutta Berurutan’)

<sup>289</sup> Untuk perincian mengenai bagaimana mencermati formasi-mental individu dari pencapaian jhāna seseorang, lihat ‘Bagaimana Anda Mencermati Proses pikiran Jhāna’, hal.176.

<sup>290</sup> M.II.iii.4 ‘*Dīghanakha-Suttam*’ (‘Sutta Dīghanakha’)

<sup>291</sup> Untuk perincian mengenai latihan masa lampau bagi mereka yang mencapai, lihat T&J 4.3, hal.158, dan T&J 5.2, hal.194.



**Tanya 4.7** Sang Buddha adalah seorang Arahata Luar Biasa. Apa perbedaan antara Beliau dan para siswa seperti Sāriputta Thera dan Mahāmoggallāna Thera yang juga merupakan Arahata?

**Jawab 4.7** Arahatta-Magga dari Sang Buddha selalu disertai dengan Pengetahuan Maha Tahu (*Sabbāññuta-Ñāṇa*), tetapi Arahatta-Magga dari para siswa tidaklah demikian. Arahatta-Magga dari siswa terdiri dari pencerahan (*bodhi*) akan tiga jenis siswa:

- 1) Pencerahan Siswa Utama (*agga-sāvaka bodhi*)
- 2) Pencerahan Siswa Besar (*mahā-sāvaka bodhi*)
- 3) Pencerahan Siswa Biasa (*pakati-sāvaka bodhi*)

Arahatta-Magga dari para siswa terkadang disertai dengan Empat Pengetahuan Analitis (*Paṭisambhidā-Ñāṇa*);<sup>292</sup> terkadang dengan Enam Pengetahuan Langsung (*Abhiññā*);<sup>293</sup> terkadang dengan tiga Pengetahuan Langsung (*te-vijja*);<sup>294</sup> atau terkadang berupa Arahatta-Magga murni: baik Pembebasan Berangkap Dua (*Ubhato-bhāga-Vimutta*),<sup>295</sup> atau Pembebasan melalui Kebijaksanaan (*Paññā-vimutta*).<sup>296</sup> Tetapi Pengetahuan Magga tersebut tidak pernah disertai dengan Pengetahuan Maha Tahu (*Sabbāññuta-Ñāṇa*). Oleh karena itu, sebagai contoh Arahatta-Magga dari Sāriputta Thera dan Mahāmoggallāna Thera tidak disertai dengan Maha Tahu. Di sisi lain, Arahatta-Magga dari Sang Buddha, tidak hanya disertai dengan Pengetahuan Maha Tahu, tetapi juga pengetahuan lainnya, sama halnya dengan semua kualitas spesial dari Sang Buddha.

Hal lainnya adalah Para Samma Sambuddha memiliki (karena kematangan pāramī Mereka) mencapai Magga, Phala, dan Pengetahuan Maha Tahu dengan diri Mereka sendiri tanpa guru. Tetapi seorang siswa hanya bisa mencapai Pengetahuan Magga dan Phala dengan mendengarkan Dhamma yang berhubungan dengan Empat Kebenaran Mulia dari seorang Sang Buddha atau siswa Sang Buddha. Mereka tidak dapat berlatih secara sendiri, tanpa seorang guru. Ini adalah perbedaannya.

<sup>292</sup> Untuk Empat Pengetahuan Analitis, lihat T&J 4.2, hal.156.

<sup>293</sup> 1) variasi jenis dari kekuatan supernormal (*iddhi-vidhā*), 2) telinga dewa (*dibba-sota*), 3) pengetahuan akan pikiran orang lain (*parassa ceto-pariya-ñāṇa*), 4) mata dewa (*dibba-cakkhu*), 5) perenungan kehidupan lampau (*pubbe-nivās-ānussati*), 6) penghancuran noda (*āsava-kkhaya*).

<sup>294</sup> No. 4, 5, dan 6 dari Pengetahuan Langsung baru saja disebutkan.

<sup>295</sup> PEMBEBASAN BERANGKAP DUA (*ubhato-bhāga-vimutta*): ini mengacu kepada mereka yang terbebas pertama dari lingkup materi dengan pencapaian jhāna tanpa materi, dan kedua, juga terbebas dari lingkup tanpa materi dengan mencapai tingkat Arahata.

<sup>296</sup> PEMBEBASAN MELALUI KEBIJAKSANAAN (*paññā-vimutta*): ini mengacu kepada Arahata vipassanā-murni.

**Tanya 4.8** Apakah itu ‘keberadaan antara/alam bardo’ (*antara-bhava*)?

**Jawab 4.8** Berdasarkan kepada Piṭaka Theravāda tidak terdapat yang namanya keberadaan antara/alam bardo (*antara-bhava*). Di antara cuti citta dan paṭisandhi citta berikutnya, tidak terdapat saat-pikiran, atau apa pun yang menyerupai keberadaan antara.<sup>297</sup> Jika seseorang akan mencapai alam dewa setelah kematiannya, maka di antara cuti citta dan paṭisandhi citta dewanya, tidak akan terdapat saat-pikiran atau apa pun seperti keberadaan antara. Segera setelah kematian terjadi, paṭisandhi citta dewa akan segera muncul. Sama pula halnya, jika seseorang akan menuju ke neraka setelah kematiannya, maka di antara cuti citta dan paṭisandhi citta-nya di neraka, tidak akan ada hal yang dinamakan keberadaan antara/alam bardo. Dia akan langsung menuju ke neraka setelah kematian.

Adanya pendapat dari keberadaan antara biasanya muncul ketika seseorang meninggal, menghuni alam *peta* untuk waktu yang singkat, kemudian terberadakan kembali sebagai manusia. Dia bisa berpikiran keberadaannya sebagai *peta* adalah sesuatu mirip seperti keberadaan antara/alam bardo, meskipun sebenarnya tidak terdapat yang namanya keberadaan antara/alam bardo. Yang sesungguhnya terjadi ialah: setelah cuti citta manusia berlalu, paṭisandhi citta sebagai *peta* muncul; setelah cuti citta *peta* berlalu, paṭisandhi citta manusia muncul kembali. Seseorang menderita di alam *peta* dikarenakan kamma buruknya. Potensi kammais dari akusala-kamma tersebut selesai hanya dalam waktu singkat, dan dia mengambil paṭisandhi citta manusia lagi, karena kusala-kamma nya yang telah matang.

Keberadaan singkat di alam *peta* disalah pahami sebagai keberadaan antara bagi mereka yang tidak bisa melihat kebenaran dari siklus keberadaan berulang atau paṭicca-samuppāda. Jika mereka sanggup mencermati paṭicca-samuppāda dengan pengetahuan vipassanā, maka kepercayaan yang salah tersebut akan hilang. Jadi kita ingin menyarankan kepada anda untuk mencermati paṭicca-samuppāda dengan pengetahuan vipassanā anda sendiri. Barulah pertanyaan mengenai keberadaan antara akan pupus dari benak anda.

**Tanya 4.9** Apakah metode bagi ān-āpāna-sati dan meditasi penentuan empat elemen adalah sama? Kenapa kita harus melatih meditasi penentuan empat elemen hanya setelah ān-āpāna-sati?

---

<sup>297</sup> Untuk perincian sehubungan dengan ini, lihat Tabel 1d ‘Cuti dan Paṭisandhi’, (dan catatan kaki 360, hal.210) hal.209.

**Jawab 4.9** Tidak, metodenya adalah berbeda. Pada vipassanā anda harus mencermati nāma dan rūpa serta penyebabnya, itulah kenapa terdapat dua jenis meditasi bidang kerja: bidang kerja rūpa dan bidang kerja nāma.

Ketika Sang Buddha mengajarkan meditasi bidang kerja rūpa (*rūpa-kammaṭṭhāna*), Sang Buddha mengajarkan pencermatan terhadap rūpa, Beliau selalu mengajarkan meditasi penentuan empat elemen, baik secara ringkas maupun rinci. Jadi, jika anda ingin mencermati rūpa, anda harus berlatih sesuai dengan instruksi Sang Buddha. Adalah lebih baik melatih meditasi penentuan empat elemen dengan samādhi yang dalam seperti ān-āpāna jhāna keempat, karena ia membantu kita melihat paramattha-rūpa, paramattha-nāma dan penyebabnya dengan jelas.

Tetapi jika anda tidak ingin melatih pengembangan samatha seperti ān-āpāna-sati, anda dapat berlatih meditasi penentuan empat elemen secara langsung: tidaklah masalah. Kita telah mendiskusikan ini di pertanyaan sebelumnya.

**Tanya 4.10** Dapatkah Sayadaw menjelaskan mengenai cahaya yang dialami sewaktu meditasi secara ilmu pengetahuan?

**Jawab 4.10** Apakah cahaya yang terlihat di meditasi? Setiap pikiran (*citta*), kecuali paṭisandhi citta, yang muncul bergantung kepada landasan jantung (*hadaya-vatthu*), menghasilkan rūpa hasil-pikiran (*cittaja-rūpa*): kalāpa-asta sari nutrisi hasil-pikiran (*cittaja-oj-aṭṭhamaka-kalāpa*).<sup>298</sup> Satu pikiran menghasilkan banyak rūpa-kalāpa hasil-pikiran. Dari pikiran yang kemunculannya bergantung pada landasan jantung, pikiran pengembangan samatha (*samatha-bhāvanā-citta*) dan pikiran pengembangan vipassanā (*vipassanā-bhāvanā-citta*) sangat kuat dan digdaya; mereka menghasilkan sangat sangat banyak rūpa-kalāpa. Ketika kita menganalisa rūpa-kalāpa tersebut, kita melihat delapan jenis rūpa. Mereka adalah : elemen tanah, air, api dan angin, warna, bau, rasa dan sari nutrisi. Rūpa warna tersebut ialah terang. Semakin kuat pikiran pengembangan samatha dan vipassanā, semakin terang warnanya. Dikarenakan rūpa-kalāpā muncul secara bersamaan dan juga berkesinambungan, warna dari satu rūpa-kalāpa dan warna dari rūpa-kalāpa lainnya muncul berdekatan bersamaan seperti pada pijar elektrik: itulah kenapa cahaya muncul.

Dan lagi, di masing-masing rūpa-kalāpa hasil-pikiran samatha dan vipassanā, terdapat elemen api, yang juga menghasilkan banyak rūpa-kalāpa baru. Mereka dinamakan rūpa hasil-temperatur, karena mereka dihasilkan oleh elemen api, yaitu temperatur (*utu*). Ini terjadi

---

<sup>298</sup> Lihat lebih lanjut 'Rūpa Hasil-Pikiran', hal.122.

secara eksternal dan internal. Ketika kita menganalisa rūpa-kalāpa tersebut, kita melihat delapan jenis rūpa yang sama: elemen tanah, air, api, dan angin, warna, bau, rasa, dan sari nutrisi. Sekali lagi, warna merupakan salah satu dari mereka. Karena kekuatan dari pikiran pengembangan samatha dan vipassanā, warna tersebut juga terang. Jadi terang dari warna yang satu dan terang dari warna lainnya muncul bersamaan dengan berdekatan, seperti pijar elektrik.

Cahaya dari rūpa hasil-pikiran dan hasil-temperatur muncul secara bersamaan. Rūpa warna hasil-pikiran muncul secara internal saja, tetapi Rūpa warna hasil-temperatur muncul secara internal dan eksternal, tersebar di seluruh arah hingga ke seluruh sistem dunia atau buana (*cakkavāla*) atau lebih jauh, bergantung kepada kekuatan pikiran pengembangan samatha dan vipassanā. Pengetahuan Pendefinisian Nāma-Rūpa Sang Buddha menghasilkan cahaya hingga ke sepuluh ribu sistem dunia. Pikiran mata-dewa (*dibba-cakkhu-citta*) dari Anuruddha Thera menghasilkan cahaya hingga ke seribu sistem dunia. Pengetahuan vipassanā siswa lainnya menghasilkan cahaya hingga ke satu yojana, dua yojana, dsb di semua arah tergantung kepada kekuatan dari pikiran pengembangan samatha dan vipassanā mereka.

Umumnya banyak yogi menyadari bahwa cahaya ini adalah kelompok rūpa-kalāpa ketika mereka telah mencapai Pengetahuan Kemunculan&Kepadaman. Ketika melatih meditasi samatha, mereka belumlah mengerti bahwa ini merupakan kelompok rūpa-kalāpa, karena rūpa-kalāpa sangatlah halus. Tidaklah mudah untuk memahami dan melihat rūpa-kalāpa saat hanya berlatih meditasi samatha. Jika anda ingin mengetahui kepastian ini, anda harus mencoba memiliki Pengetahuan Kemunculan&Kepadaman. Ini adalah cara paling ilmiah dalam memahami cahaya yang dialami sewaktu meditasi.

**Tanya 4.11** Dapatkah mereka yang telah mencermati tiga puluh dua bagian tubuh mencermatinya pada orang lain dengan mata terbuka?

**Jawab 4.11** Tergantung. Pemula hanya dapat melihat bagian eksternal dengan mata terbuka. Mereka dapat melihat bagian internal hanya dengan mata pengetahuan vipassanā mereka saja. Jika anda ingin mengetahui hal ini secara ilmiah, silahkan anda lihat sendiri dengan pengetahuan vipassanā anda.

Namun, seorang Mahāthera, bisa saja dikarenakan praktek masa lampaunya sanggup melihat kerangka orang lain dengan mata terbuka, seperti Mahā Tissa Mahāthera, yang merupakan ahli dalam meditasi kerangka. Beliau selalu melatih meditasi kerangka internal sebagai kejiikan hingga jhāna pertama, kemudian vipassanā. Beliau mencermati

nāma-rūpa, penyebabnya, dan kealamiahannya dari a-nicca, dukkha dan an-atta, ini merupakan latihannya pada umumnya.

Suatu ketika, beliau berangkat menerima dana makanan (*piṇḍapāta*), dari Anuradhapura ke desa Mahāgāma. Di perjalanan, beliau bertemu dengan seorang wanita yang mencoba untuk menarik perhatiannya dengan suara tawa yang nyaring. Ketika beliau mendengar suara tersebut, beliau melihatnya, hanya melihat giginya, kemudian menggunakan mereka sebagai objek meditasi kerangka. Karena latihan konstan dari masa lampunya beliau melihat wanita tersebut sebagai kerangka, dan bukan sebagai wanita. Beliau hanya melihat kerangka. Kemudian beliau fokus kepada kerangkanya sendiri, mencapai jhāna pertama, dan berlatih vipassanā dengan segera. Beliau mencapai Arahatta-Magga dengan berdiri di jalan.

Wanita tersebut bertengkar dengan suaminya, dan meninggalkan rumah menuju rumah orang tuanya. Suaminya menyusulnya, dan juga bertemu Mahā Tissa Mahāthera. Dia bertanya kepadanya, ‘Bhante, apakah anda melihat wanita melalui jalan ini?’ Mahāthera menjawab, ‘Oh, penyokong-awam (*dāyaka*), Saya tidak melihat pria maupun wanita, saya hanya melihat kerangka melalui jalan ini.’ Cerita tersebut disebutkan di dalam *Visuddhi-Magga* pada ‘Bab Sīla’.<sup>299</sup>

Ini merupakan sebuah contoh bagaimana seseorang seperti Mahā Tissa Mahāthera, melatih meditasi kerangka secara totalitas bisa saja melihat kerangka orang lain dengan mata terbuka.

---

<sup>299</sup> VsM.i.15 ‘*Indriya-Saṁvara-Sīlāṁ*’ (‘Sīla Pengendalian Indra’) PP.i.55

## BAGAIMANA ANDA MENCERMATI NĀMA

## PENGANTAR

Di dhammadesanā terakhir kita, kita membahas bagaimana mengembangkan meditasi penentuan empat elemen, dan juga bagaimana menganalisa partikel dari materi yang dinamakan ‘rūpa-kalāpa’. Pada dhammadesanā ini, kita akan membicarakan secara ringkas mengenai bagaimana mencermati meditasi bidang kerja nāma (*nāma-kammaṭṭhāna*), yang merupakan langkah berikutnya dalam pengembangan vipassanā.<sup>300</sup>

Perkenankan saya memulai dengan menjelaskan secara singkat fakta-fakta mendasar dari pikiran yang perlu dimengerti dalam mencermati nāma.

Seperti yang dijelaskan di dalam Abhidhamma, batin terdiri dari pikiran (*citta*) yang mengetahui objek, dan faktor mental penyerta (*cetasika*) yang muncul bersamaan dengan pikiran. Terdapat lima puluh dua faktor mental penyerta seperti demikian, misalkan: kontak (*phassa*), perasaan (*vedanā*), persepsi (*saññā*), kehendak (*cetanā*), satu-pemusatan (*ek-aggatā*), daya vital (*jīvit-indriya*), dan perhatian (*manasikāra*).<sup>301</sup>

Secara keseluruhan terdapat delapan puluh sembilan jenis pikiran,<sup>302</sup> dan mereka dapat diklasifikasikan berdasarkan, apakah mereka kusala, akusala, atau tidak ditentukan, atau bisa juga diklasifikasikan berdasarkan lingkup kemunculannya, lingkup indriawi (*kām-āvacara*), lingkup materi halus (*rūp-āvacara*), lingkup tanpa materi (*arūp-āvacara*), atau berdasarkan kepada apakah mereka duniawi (*lokiya*) atau Melampaui Duniawi (*lokuttarā*).<sup>303</sup> Namun, kita bisa membahas hanya berdasarkan dua jenis dasar dari pikiran:

- 1) Pikiran dari proses pikiran (*citta-vīthi*).

---

<sup>300</sup> Vipassanā terkadang mengacu kepada keseluruhan dari enam belas pengetahuan, mencakup Pengetahuan Pendefinisian Nāma-rūpa dan Pengetahuan Pemahaman Sebab (pengetahuan akan nāma dan rūpa); terkadang vipassanā hanya mengacu kepada pengetahuan nāma dan rūpa sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta dimulai dengan Pengetahuan Pemahaman: untuk enam belas pengetahuan, lihat T&J 1.5, hal.57.

<sup>301</sup> Oleh karena itu Nāma mencakup 1 pikiran + 52 faktor mental = 53 jenis nāma.

<sup>302</sup> Untuk delapan puluh sembilan jenis pikiran, lihat hal.10.

<sup>303</sup> TIGA LINGKUP: 1) Lingkup indriawi (*kām-āvacara*): alam dewa, manusia, binatang, dan neraka. 2) Lingkup materi halus (*rūp-āvacara*): alam Brahma, hanya dengan materi halus. 3) Alam tanpa materi (*arūp-āvacara*): hanya nāma, tiada materi.

- 2) Pikiran ‘pisah-proses’ (*vīhi-mutta*) pikiran di luar proses pikiran: pada saat paṭisandhi, cuti dan bhavaṅga.<sup>304</sup>

Terdapat enam jenis proses pikiran. Lima yang pertama adalah pintu mata, telinga, hidung, lidah, dan jasmani, masing-masing objek bersangkutan adalah, bentuk penglihatan, suara, bau, rasa dan sentuhan. Kelimanya bersamaan dinamakan ‘proses lima-pintu’ (*pañca-dvāra vīhi*).<sup>305</sup> Proses jenis keenam memiliki semua objek<sup>306</sup> sebagai objeknya, dan dinamakan ‘proses pintu-pikiran’ (*mano-dvāra-vīhi*).<sup>307</sup> Masing-masing proses pikiran terdiri dari rangkaian dengan jenis-jenis pikiran yang berbeda. Pikiran di proses pikiran mana pun muncul berdasarkan hukum alam mengenai pikiran (*citta-niyāma*). Jika anda ingin mencermati nāma, anda harus melihat mereka sesuai dengan urutan dari hukum alam itu.

Untuk melakukannya, pertama anda harus mengembangkan samādhi baik dengan ān-āpāna-sati, subjek pengembangan samatha lainnya, atau meditasi penentuan empat elemen. Seorang yogi berkendara vipassanā murni juga harus telah menyelesaikan meditasi bidang kerja rūpa (*rūpa-kammaṭṭhāna*), sebelum dia memulai meditasi bidang kerja nāma (*nāma-kammaṭṭhāna*). Namun, seorang yogi berkendara samatha dapat memilih: dia dapat mencermati rūpa, atau mencermati nāma dari jhāna yang telah dia capai terlebih dahulu (nāma dari materi halus<sup>308</sup>/tanpa materi<sup>309</sup>). Meskipun untuk mencermati nāma dari lingkup indriawi, dia harus terlebih dahulu telah selesai dalam penceramatan rūpa.<sup>310</sup>

#### EMPAT TAHAPAN UNTUK MENCERMATI NĀMA

Nāma dicermati dalam empat fase:

- 1) Mencermati semua jenis pikiran (*citta*) yang muncul secara internal.

<sup>304</sup> Untuk perincian sehubungan dengan pikiran-pikiran ini, lihat Tabel 1d ‘Cuti dan Paṭisandhi’, hal.209, dan catatan; untuk bhavaṅga, perhatikan juga T&J 3.12, hal.113, dan catatan kaki 184, hal.113.

<sup>305</sup> Lihat juga tabel ‘1c: Proses Lima-Pintu’, hal.186.

<sup>306</sup> Sehubungan daya pikiran mengambil semua objek, lihat kutipan hal.6 (‘Sutta Brahmana Uṇṇābha’).

<sup>307</sup> Lihat juga tabel ‘1b: Proses Pintu-Pikiran’, hal.181.

<sup>308</sup> Ini adalah empat jenis jhāna.

<sup>309</sup> Ini merupakan jhāna tanpa materi, tetapi bukan Landasan Bukan Persepsi juga Bukan Non Persepsi. (VsM.xviii.663 ‘*Diṭṭhi-Visuddhi-Niddesa*’ (‘Deskripsi Pemurnian Pandangan’) PP.xviii.3-4).

<sup>310</sup> VsMṬ.xviii.664 ‘*Diṭṭhi-Visuddhi-Niddesa*’ (‘Deskripsi Pemurnian Pandangan’)

- 2) Mencermati masing-masing dari setiap formasi nāma (*nāma-dhamma*) di semua jenis pikiran yang sanggup dicermati seseorang.
- 3) Mencermati urutan dari pikiran, yaitu, proses (*vūthi*) pikiran yang muncul di semua dari enam pintu (*dvārā*).
- 4) Mencermati nāma eksternal (*bahiddha-nāma*) secara umum.<sup>311</sup>

#### BAGAIMANA ANDA MENCERMATI PROSES PIKIRAN JHĀNA

Sebagai contoh, jika anda telah mencapai jhāna dengan ān-āpāna-sati, medan terbaik untuk memulai mencermati nāma adalah pikiran jhāna dan faktor mental penyertanya.

Terdapat dua alasan untuk hal ini. Alasan pertama adalah bahwa ketika mengembangkan jhāna, anda telah mencermati lima faktor jhāna, yang berarti anda memiliki sejumlah pengalaman dalam mencermati faktor mental penyerta tersebut. Alasan kedua ialah bahwa pikiran dorongan jhāna (*jhāna-javana-citta*) muncul berkali-kali secara berkesinambungan, dan oleh karena itu menjadi dominan, dan mudah dicermati. Ini adalah kontras dengan proses pikiran lingkup indriawi (*kām-āvacara-vūthi*), di mana dorongan (*javana*) muncul hanya tujuh kali sebelum proses pikiran yang baru muncul.<sup>312</sup>

Jadi, untuk mencermati nāma dari jhāna, anda memulai dengan mendirikan kembali jhāna pertama, misalkan, dengan ān-āpāna-sati, hingga cahayanya terang, cemerlang dan benderang. Keluar dari jhāna ini dan cermati bhavaṅga (pintu-pikiran) berikut ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta* secara bersama. Ketika nimitta muncul di bhavaṅga, cermati formasi-mental dari lima faktor jhāna berdasarkan karakteristik alami mereka. Lima faktor jhāna adalah:

- 1) Penerapan (*vitakka*): mengarahkan dan menempatkan pikiran pada ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta*.
- 2) Keberlangsungan (*vicāra*): mempertahankan pikiran pada ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta*.
- 3) Riang (*pīti*): menyukai ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta*.
- 4) Bahagia (*sukha*): kebahagiaan terhadap ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta*.

<sup>311</sup> M.I.i.10 ‘*Satipaṭṭhāna-Suttam*’ (‘Sutta Landasan Sati’) menjelaskan: ‘Dengan cara demikian ia berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran secara internal, atau dia berdiam merenungkan pikiran sebagai pikiran secara eksternal.’ Ini bukanlah abhiññā yang menembus pikiran orang lain (*ceto-pariya-ñāṇa*), tetapi kekuatan vipassanā. Oleh karena itu, biasanya tidaklah mungkin untuk mencermati nāma eksternal secara rinci. Lihat juga kutipan ‘Sutta Kelompok’ hal.5.

<sup>312</sup> Proses Jhāna adalah proses pikiran dari lingkup materi halus (*rūp-āvacara*) atau lingkup tanpa materi (*arūp-āvacara*).



- 5) Satu-pemusatan (*ekaggatā*): satu-pemusatan pikiran terhadap ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta*.

Latihlah hingga anda mencermati lima faktor jhāna sekaligus di masing-masing dari pikiran dorongan (*javana-citta*) jhāna pertama. Dan kemudian lanjutkan untuk mencermati tiga puluh empat formasi-mental. Anda memulai baik dengan kesadaran (*viññāṇa*), kontak (*phassa*), atau perasaan (*vedanā*); apa pun yang lebih dominan. Kemudian tambhlah satu formasi-mental setiap pengulangan: awalnya cermati satu jenis, lalu tambah satu, maka anda cermati dua jenis formasi-mental; tambah satu, maka anda melihat tiga; tambah satu lagi, maka anda melihat empat dst. Hingga akhirnya anda melihat ke tiga puluh empat formasi-mental di tiap-tiap pikiran dorongan jhāna, yaitu:

1) pikiran.....( <i>citta</i> )	
<b>FAKTOR MENTAL</b> ( <i>cetasika</i> )	
<b>Tujuh Universal</b> ( <i>sabba-citta-sādhāraṇa</i> )	<b>Enam Terkadang</b> ( <i>pakiṇṇaka</i> )
1) kontak.....( <i>phassa</i> )	1) <u>penerapan</u> .....( <i>vitakka</i> )
2) <u>perasaan</u> <sup>313</sup> .....( <i>vedanā</i> )	2) <u>keberlangsungan</u> .....( <i>vicāra</i> )
3) persepsi.....( <i>saññā</i> )	3) ketetapan.....( <i>adhimokkha</i> )
4) kehendak.....( <i>cetanā</i> )	4) usaha.....( <i>vīriya</i> )
5) <u>satu-pemusatan</u> <sup>314</sup> .....( <i>ek-aggatā</i> )	5) <u>riang</u> .....( <i>pīṭi</i> )
6) daya vital.....( <i>jīvit-indriya</i> )	6) kemauan.....( <i>chanda</i> )
7) perhatian.....( <i>manasikāra</i> )	
<b>Sembilan Belas Universal Indah</b> ( <i>sobhana-sādhāraṇa</i> ) <sup>315</sup>	
1) keyakinan / kepastian.....( <i>saddhā</i> )	11) keringanan pikiran.....( <i>citta-lahutā</i> )
2) sati.....( <i>sati</i> )	12) fleksibilitas tubuh [faktor mental].....( <i>kāya-mudutā</i> )
3) enggan.....( <i>hiri</i> )	13) fleksibilitas pikiran.....( <i>citta-mudutā</i> )
4) malu.....( <i>ottapa</i> )	14) kesigapan tubuh [faktor mental].....( <i>kāya-kammaññatā</i> )
5) tidak serakah.....( <i>a-lobha</i> )	15) kesigapan pikiran.....( <i>citta-kammaññatā</i> )
6) tidak benci.....( <i>a-dosa</i> )	16) kemahiran tubuh [faktor mental].....( <i>kāya-pāguññatā</i> )
7) keseimbangan.....( <i>tatra-majjhataṭṭā</i> )	17) kemahiran pikiran.....( <i>citta-pāguññatā</i> )
8) ketenangan tubuh [faktor mental] <sup>316</sup> .....( <i>kāya-passaddhi</i> )	18) ketulusan tubuh [faktor mental].....( <i>kāy-ujukatā</i> )
9) ketenangan pikiran.....( <i>citta-passaddhi</i> )	19) ketulusan pikiran.....( <i>citt-ujukatā</i> )
10) keringanan tubuh [faktor mental].....( <i>kāya-lahutā</i> )	
1) <b>Tanpa Delusi</b> ( <i>a-moha</i> ): daya kebijaksanaan.....( <i>paññ-indriya</i> )	

Setelah ini, cermati semua jenis formasi-mental pada urutan dari enam jenis pikiran yang menyusun proses pintu-pikiran (*mano-dvāra-vīthi*) dari jhāna pertama.

Enam jenis pikiran dari yang pertama adalah:<sup>317</sup>

<sup>313</sup> Lima faktor yang digaris bawah adalah faktor jhāna.

<sup>314</sup> SATU-PEMUSATAN: sinonim dari samādhi.

<sup>315</sup> Terdapat dua puluh lima faktor mental indah keseluruhannya, tetapi sembilan belas ini ada di pikiran baik manapun.

<sup>316</sup> KETENANGAN TUBUH/PIKIRAN: ‘tubuh’ = tiga kelompok nāma (perasaan, persepsi, dan formasi); kesadaran = kelompok kesadaran. Terdapat enam jenis tipe, ciri demikian dari nāma yang baik: 1) ketenangan (lawan dari keriuhan); 2) keringanan (lawan dari malas & lamban); 3) fleksibilitas (lawan dari kekakuan mental dari pandangan dan kesombongan); 4) kesigapan (lawan dari rintangan lainnya); 5) kemahiran (lawan dari ketidakpastian, dsb.), 6) ketulusan (lawan dari dusta, ketidakjujuran, dsb.). Ketika terdapat ketenangan tubuh mental, dsb. maka akan mendatangkan ketenangan, dsb pada tubuh material. Itulah kenapa Sang Buddha membagi ciri mental ini menjadi dua.

- 1) Pikiran pengarah pintu-pikiran (*mano-dvār-āvajjana*): 12 formasi-mental
- 2) Pikiran persiapan (*parikamma*): 34 formasi-mental
- 3) Pikiran jelang (*upacāra*): 34 formasi-mental
- 4) Pikiran penyesuaian (*anuloma*): 34 formasi-mental
- 5) Pikiran perubahan silsilah (*gotrabhu*): 34 formasi-mental
- 6) Pikiran dorongan *jhāna* (*jhāna-javana-citta*) berurutan yang tak terinterupsi: 34 formasi-mental, yang telah anda cermati sekarang.

Untuk mencermati semua formasi-mental ini, anda harus membangun kembali *jhāna* pertama, seperti *ān-āpāna jhāna* pertama, keluar darinya, dan cermati lagi bhavaṅga dan *paṭibhāga-nimitta* bersama. Ketika *nimitta* muncul di bhavaṅga, cermati proses pintu-pikiran *jhāna* yang baru saja muncul. Anda cermati masing-masing dari kesadaran yang berbeda di pintu-pikiran *jhāna* pertama, dan dua belas atau tiga puluh empat formasi-mental.

Untuk memberikan anda pengertian akan *nāma* secara menyeluruh, setelah ini cermatilah karakteristik yang umum untuk semua *nāma*, kepada semua formasi-mental, yaitu karakteristik yang menuju dominan (*namana*) dan menempel pada objek, dalam hal ini *ān-āpāna paṭibhāga-nimitta*.

Dengan cara yang sama, anda juga perlu mencermati dan menganalisa *nāma* dari *ān-āpāna jhāna* kedua, ketiga dan keempat, dan juga *jhāna* lainnya dari subjek meditasi lainnya yang telah anda capai; misal, *jhāna* ketidakindahan, *kasiṇa* putih, dan *mettā*.

Namun, jika anda hanya memiliki *samādhi* jelang, dengan meditasi penentuan empat elemen, anda harus memulai pencermatan akan *nāma* dari sana: anda tidak dapat mencermati *nāma* dari kesadaran *jhāna* tanpa adanya *jhāna*. Dalam hal ini, anda harus membangun ulang *samādhi* jelang anda dengan meditasi penentuan empat elemen, di mana bentuk translusens dari tubuh anda bersinar dan memancarkan cahaya. Setelah beristirahat disana untuk beberapa waktu, beralihlah ke *vipassanā* dengan pikiran yang jelas dan segar, dan cermatilah *nāma* dari *samādhi* jelang tersebut.

Kini setelah mencermati proses pikiran yang berbeda dari semua praktek *samatha* anda, apakah itu *jhāna* atau *samādhi* jelang, kemudian anda beranjak untuk mencermati formasi-mental yang berbeda dari proses pikiran lingkup indriawi (*kām-āvacara vūhi*).

---

<sup>317</sup> Lihat tabel '1a: Proses Pencapaian *Jhāna*', hal.48.

**Tabel 1b: Proses Pintu-Pikiran (*mano-dvāra-vīthi*) (dengan objek warna sebagai contoh)**

- Satu pikiran berlangsung selama satu saat-pikiran (*Citta-kkhana*), dengan tiga fase : kemunculan (*uppāda*) ↑, keberlangsungan (*thiti*) |, kelenyapan (*bhāṅga*) ↓.
- Diantara masing-masing proses pikiran muncul sejumlah faktor keberadaan (lihat tabel 1d: 'Pemutus dan Penyambung Keberadaan').
- Sebelum proses pintu-pikiran, terdapat proses lima-pintu atau proses pintu-pikiran lainnya.

<b>SAAT PIKIRAN</b> <i>Citta-kkhana</i>	(Sebelum Proses Pikiran) ⇨ ⇨ ⇨ ⇨ ⇨ ⇨ ⇨ ⇨	1 ⇨	2 ⇨	3 ⇨	4 ⇨	5 ⇨	6 ⇨	7 ⇨	8 ⇨	9 ⇨	10 ⇨	(Setelah Proses Pikiran) ⇨ ⇨ ⇨ ⇨ ⇨ ⇨ ⇨ ⇨
<b>OBJEK</b> <i>Ārammaṇa</i>	Objek Jelang-kematian 1 Keberadaan Sebelumnya	Objek Warna <i>Rūp-Ārammaṇa</i>										Objek Jelang-kematian 1 Keberadaan Sebelumnya
<b>PIKIRAN</b> <i>Citta</i>	Faktor Keberadaan <i>Bhavaṅga</i>	Pengaruh Pintu-Pikiran <i>Mano-Dvār-Āvajjana</i>	Dorongan <i>Javana</i>							Registrasi <i>Tad-Ārammaṇa</i>	Faktor Keberadaan <i>Bhavaṅga</i>	
	↑↓	↑↓	Ke-1 ↑↓	Ke-2 ↑↓	Ke-3 ↑↓	Ke-4 ↑↓	Ke-5 ↑↓	Ke-6 ↑↓	Ke-7 ↑↓	Ke-1 ↑↓	Ke-2 ↑↓	↑↓
	Akibat <i>Vipāka</i>	Fungsional <i>Kīriya</i>	Kamma							Akibat <i>Vipāka</i>	Akibat <i>Vipāka</i>	

Dh.SA 'Kāma-Āvacara-Kusala-Pada-Bhajāṇiyam' ('Klasifikasi Bagian Kusala Lingkup Indriawi') E.Ii.97-99 dan AB.s.iv.17 'Mano-Dvāra-Vīthi' ('Proses Pintu-Pikiran') (CMA.iv.12)

**Catatan lebih lanjut untuk Tabel 1b ‘Proses Pintu-pikiran’**

- Pengenalan mengikuti suatu prosedural yang tetap, berdasarkan pada hukum alam mengenai pikiran (*citta-niyāmā*). Sebagai contoh, pengenalan penglihatan:<sup>318</sup>
  - 1) Proses pintu mata yang ‘mengambil’ objek; mengenali cahaya. (Lihat tabel ‘1c: Proses Lima-pintu’, hal.186.)
  - 2) Proses pintu-pikiran yang menerima cahaya; mengetahui warna lampau, objek dari proses pintu mata.
  - 3) Proses pintu-pikiran yang mengetahui warna apa itu; mengetahui nama dari warna.
  - 4) Proses pintu-pikiran yang mengetahui ‘arti’ dari objek; melihat keseluruhan tampilan, konsep yang ditentukan oleh pengalaman lampau (persepsi (*saññā*)).
  - 5) Proses pintu-pikiran yang menghakimi dan merasakan. Ini adalah awal dari pengenalan sesungguhnya. Di proses pikiran sebelumnya, kehendak di dorongan masihlah lemah, yang berarti bahwa kamma hanya dapat membuahkan hasilnya pada keberlangsungan (*pavatti*) keberadaan itu: ia tak dapat menghasilkan paṭisandhi citta.

Ilah dari proses pintu-pikiran keempat dan seterusnya maka konsep diketahui: ‘pria’, ‘wanita’, ‘pot’, ‘sarung’, ‘emas’, ‘perak’ dsb. Dan dimulai dari proses pikiran itu terdapat pembedaan (*papañca*), dan penyelesaian dari kamma: diselesaikan oleh faktor mental kehendak (*cetanā*) dari masing-masing dorongan pikiran, yang mengambil objek yang sama.

Dengan pengarahannya bijaksana (*yoniso manasikāra*), kusala-kamma diselesaikan dengan, misalkan, penghormatan dan pemujaan terhadap gurunya, citra Sang Buddha atau seorang bhikkhu; mengetahui objek pengembangan samatha seseorang, dan dengan pengetahuan vipassanā, dia melihat formasi sebagai a-nicca, dukkha, an-atta atau tidak indah (*asubha*).

Dengan pengarahannya tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*), akusala-kamma diselesaikan ketika melihat diri sendiri, suami, istri, anak, harta-benda, dsb. dianggap sebagai ada berdasarkan pada kebenaran: sebagai kekal (*nicca*), bahagia (*sukha*), diri (*atta*), atau indah (*subha*).

Dengan objek dan persepsi yang sama ini muncul proses pikiran yang tak terhitung (rangkaiannya formasi mental (*sañkhārā*)), memperkuat pengenalan, hingga nanti pikiran mengarahkan pada objek yang baru.

<sup>318</sup> Untuk perincian lebih lanjut, lihat T&J 3.5, 3.11, 7.9, 7.11, 7.12, dan Abs.

## BAGAIMANA ANDA MENCERMATI PROSES PIKIRAN LINGKUP INDRIAWI

## PENGARAHAN BIJAKSANA DAN TIDAK BIJAKSANA

Proses pencapaian jhāna (yang merupakan proses pintu-pikiran baik lingkup materi halus maupun tanpa materi) adalah selalu kusala: proses ini tak akan pernah berupa akusala. Tetapi proses pikiran lingkup indriawi (baik lima-pintu atau pintu-pikiran) adalah kusala dan juga akusala: proses ini tergantung kepada pengarahannya bijaksana (*yoniso manasikāra*) atau pengarahannya tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*). Pengarahannya menentukan apakah proses pikiran lingkup indriawi kusala atau akusala.

Jika anda mengamati suatu objek dan mengetahuinya sebagai rūpa, nāma, sebab atau akibat, a-nicca, dukkha, an-atta, atau tidak indah, maka pengarahannya adalah bijaksana, dan pikiran dorongan adalah kusala.

Jika anda mengamati suatu objek dan melihatnya sebagai konsep, seperti orang, pria, wanita, makhluk, emas, perak atau melihatnya sebagai kekal, bahagia atau diri, maka pengarahannya adalah tidak bijaksana, dan pikiran dorongan adalah akusala.

Namun di sejumlah kasus bisa saja ada pengecualian, pikiran dorongan yang berhubungan dengan konsep bisa saja baik, sebagai contoh, ketika berlatih mettā dan melakukan dana. Anda akan melihat perbedaannya di saat anda mencermati proses pikiran ini.

## BAGAIMANA ANDA MENCERMATI PROSES PINTU-PIKIRAN

Untuk mencermati proses pikiran lingkup indriawi, anda harus memulai dengan mencermati proses pintu-pikiran, karena jenis pikiran disana lebih sedikit. Anda bisa memulai dengan proses pintu-pikiran kusala. Proses pintu-pikiran kusala dari lingkup indriawi terdiri dari tiga jenis pikiran:

- 1) Pikiran pengarah pintu-pikiran (*mano-dvār-āvajjana*): 12 formasi-mental
- 2) Tujuh pikiran dorongan (*javana-citta*):  
jika akusala, 16/18/19/20/21/22 formasi-mental,  
jika kusala 32/33/34/35 formasi-mental.
- 3) Dua pikiran registrasi (*tadārammaṇa-citta*):  
34/33/32/12/11 formasi-mental

Pertama, anda cermati bhavaṅga (pintu-pikiran), kemudian translusensi mata (*cakkhu-pasāda*) pada rūpa-kalāpa di dalam mata. Ketika ia muncul di bhavaṅga, anda mengenalinya dengan pengarahannya yang bijaksana sebagai: 'Ini adalah translusensi mata', 'Ini adalah rūpa', 'Ini adalah a-nicca', 'Ini adalah dukkha', 'Ini adalah an-atta', atau 'Ini adalah tidak indah'. Maka akan muncul proses pintu-pikiran lingkup indriawi.

Kemudian untuk mencermati formasi-formasi-mental yang berbeda jenis dari pikiran pada proses pintu-pikiran, anda lakukan hal yang sama seperti yang anda lakukan terhadap proses pintu-pikiran jhāna: dimulai baik dengan kesadaran, perasaan atau kontak: manapun yang lebih dominan. Kemudian tambahkan satu formasi-mental setiap kalinya: awalnya cermati satu jenis, lalu tambah satu, maka anda cermati dua jenis formasi-mental; tambah satu jenis lagi, maka anda melihat tiga; tambah satu jenis lagi, maka anda melihat empat dst. hingga akhirnya anda melihat tiga puluh empat, tiga puluh tiga atau tiga puluh dua jenis formasi-mental dari proses pintu-pikiran kusala lingkup indriawi. Anda harus melakukan ini berulang-ulang hingga anda puas.

Demikianlah anda perlu untuk mencermati proses pintu-pikiran yang berlangsung ketika anda mengamati tiap-tiap jenis rūpa yang anda telaah di saat anda mencermati meditasi bidang kerja rūpa (*rūpa-kammaṭṭhāna*).<sup>319</sup>

#### BAGAIMANA ANDA MENCERMATI PROSES LIMA-PINTU

Sekali anda menyelesaikan pencermatan proses pintu-pikiran, anda harus melanjutkan untuk mencermati proses lima-pintu, dimulai dengan proses pintu mata.

Untuk mencermati formasi-mental dari masing-masing pikiran/kesadaran di proses pintu mata, anda sebabkanlah proses pintu mata terjadi. Awalnya, anda cermati translusensi mata (pintu mata), kemudian bhavaṅga (pintu-pikiran), lalu keduanya sekaligus. Kemudian fokuskan pada warna di kelompok rūpa-kalāpa di sekitarnya dikarenakan ia muncul di kedua pintu, dan kenalilah dia dengan pengarah yang bijaksana sebagai ‘Ini adalah warna’, dsb. Maka akan muncul pertama kalinya proses pintu mata, kemudian (selaras dengan hukum alam mengenai pikiran (*citta-niyāma*)) banyak proses pintu-pikiran terjadi, semua dengan objek yang sama.

Proses pintu mata terdiri dari urutan tujuh jenis pikiran/kesadaran.

- 1) Pikiran pengarah lima-pintu (*pañca-dvār-āvajjana*): 11 formasi-mental
- 2) Kesadaran mata (*cakkhu-viññāṇa*): 8 formasi-mental
- 3) Pikiran menerima (*sampaṭicchana*): 11 formasi-mental
- 4) Pikiran investigasi (*saṅīraṇa*): 11/12 formasi-mental
- 5) Pikiran penentu (*voṭṭhapana*): 12 formasi-mental

<sup>319</sup> Ketika mencermati rūpa, semua jenis rūpa perlu dicermati, tetapi ketika sedang berlatih vipassanā (mencermati kealiamahan a-nicca, dukkha dan an-atta dari rūpa), hanya rūpa yang nyata yang dikaji. Tabel ‘2a: Dua Puluh Delapan Jenis Rūpa’ hal.150 menampilkan semua jenis rūpa yang berbeda, dan Dhammadesanā 4 ‘Bagaimana Anda Mencermati Rūpa’ menjelaskan bagaimana mencermati mereka.

- 
- 6) Tujuh pikiran dorongan (*javana-citta*):  
jika akusala, 16/18/19/20/21/22 formasi-mental,  
jika kusala 32/33/34/35 formasi-mental
  - 7) Dua pikiran registrasi (*tadārammaṇa-citta*):  
11/12/32/33/34 formasi-mental





**Catatan Lanjutan untuk Tabel 1c ‘Proses Lima-pintu’**

- Satu pikiran berlangsung selama satu saat-pikiran (*citta-kkhaya*), dengan tiga fase: kemunculan (*uppāda*) ↑, keberlangsungan (*thiti*) |, kelenyapan (*bhanga*) ↓
- Objek materi yang dikenali oleh proses lima-pintu berlangsung 17 saat kesadaran.
- Semua proses lima-pintu (pintu mata, telinga, hidung, lidah dan jasmani) mengikuti prosedur yang sama, berdasarkan hukum alam mengenai pikiran (*citta-niyāma*).  
Oleh karena itu, proses lima-pintu hanya ‘mengambil’ objek (proses pintu mata hanya mengenali bahwa terdapat warna), belum ‘tahu’ objek (warna). ‘Mengetahui’ warna dan objek terjadi pada proses pikiran yang keempat dan seterusnya.<sup>320</sup>

Setelahnya diikuti oleh aliran pikiran bhavaṅga, kemudian tiga jenis pikiran dari proses pintu-pikiran, seperti yang digambarkan sebelumnya:

- 1) Pikiran pengarah pintu-pikiran
- 2) Tujuh pikiran dorongan
- 3) Dua pikiran registrasi

Untuk mencermati pikiran dari formasi-mental yang berbeda-beda jenis pada proses tersebut (proses pintu mata dan proses pintu-pikiran selanjutnya yang mengambil objek yang sama), anda lakukan seperti sebelumnya: mulailah dengan pikiran, perasaan atau kontak: manapun yang lebih jelas.<sup>321</sup> Lalu, sama seperti sebelumnya, tambahlah satu setiap kali, hingga anda melihat jenis-jenis formasi yang berbeda pada masing-masing saat-pikiran.

Seperti yang anda lakukan pada pintu mata, kemudian anda cermati proses pikiran di empat pintu: telinga, hidung, lidah dan jasmani.

Pada tahapan ini, anda akan telah mengembangkan kemampuan untuk mencermati nāma yang menyertai pikiran kusala, dan sekarang perlu untuk mencermati nāma yang menyertai pikiran akusala. Untuk melakukannya, anda cukup mengambil objek yang sama seperti saat anda lakukan pada saat pikiran kusala, dan sebaliknya mengarahkan perhatian tidak bijaksana kepada objek tersebut.

Berikut ini hanyalah penjelasan singkat, tetapi contoh yang diberikan disini seharusnya memadai bagi anda untuk memahami apa yang tercakup di dalam pencermatan nāma secara internal.

<sup>320</sup> Lihat tabel ‘1b: Proses Pintu-Pikiran’, hal.181.

<sup>321</sup> Untuk perincian, lihat tabel 1b hal.181 & 1c, hal.186 ff.

Secara ringkas, sejauh ini anda telah menyelesaikan tiga tahapan dalam mencermati nāma:

- 1) Anda telah mencermati semua jenis pikiran (*citta*) yang muncul secara internal.<sup>322</sup>
- 2) Anda telah mencermati masing-masing dan tiap-tiap formasi-mental (*nāma-dhammā*) di semua jenis pikiran.
- 3) Anda telah mencermati urutan pikiran, yaitu proses pikiran (*vīthi*) yang muncul di enam pintu indra.

Seperti yang disebutkan di awal, juga terdapat tahapan keempat dalam mencermati nāma. Tahapan yang keempat ialah mencermati nāma secara eksternal juga.

#### BAGAIMANA ANDA MENCERMATI NĀMA EKSTERNAL

Untuk mencermati nāma secara eksternal, anda perlu selalu mencermati rūpa secara eksternal.

#### AWALNYA CERMATI RŪPA SECARA INTERNAL/EKSTERNAL

Anda memulai dengan mencermati empat elemen secara internal, kemudian secara eksternal di jubah yang anda kenakan. Anda akan melihat pakaian yang anda kenakan terurai menjadi rūpa-kalāpa, dan anda sanggup untuk mencermati delapan jenis rūpa di masing-masing rūpa-kalāpa tersebut. Mereka adalah kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur (*utuja oj-aṭṭhamaka-kalāpa*), dan temperatur di mana mereka muncul ialah temperatur di rūpa-kalāpa.<sup>323</sup>

Secara silih berganti anda harus mencermati rūpa secara internal dan eksternal tiga atau empat kali, kemudian dengan menggunakan cahaya dari samādhi cermati rūpa sedikit lebih jauh, seperti lantai. Di lantai anda juga sanggup mencermati delapan jenis rūpa di masing-masing rūpa-kalāpa, dan harus secara bergantian mencermati rūpa secara internal dan eksternal tiga atau empat kali.

Dengan cara demikian, secara bertahap perluas areal pencermatan anda pada bangunan di mana anda berada, areal di sekitarnya, termasuk pepohonan, bangunan lainnya, dsb., hingga anda mencermati semua rūpa tak berkehidupan secara eksternal. Saat melakukannya, anda juga akan melihat yang muncul bersama dengan kesadaran (rūpa translusens, dsb.)

<sup>322</sup> Ini dimengerti bahwa pikiran jenis Melampaui Duniawi masih belum berada dalam jangkauan.

<sup>323</sup> Untuk perincian mengenai kalāpa-asta sari nutrisi hasil-temperatur dsb., lihat hal.124.

pada objek tak berkehidupan: itu adalah serangga dan binatang kecil lainnya di pepohonan, bangunan, dsb.

Sekali anda telah mencermati semua rūpa tak berkehidupan secara eksternal, sekarang anda memulai mencermati rūpa dari makhluk hidup lainnya, rūpa eksternal yang bersamaan dengan kesadaran (*sa-viññāṇaka*). Anda hanya cermati rūpa mereka saja, dan melihat bahwa mereka bukan pria, wanita, orang, atau makhluk: hanya rūpa. Cermati semua rūpa eksternal sekaligus, kemudian jenis-jenis rūpa yang berbeda secara internal dan eksternal.

Untuk melakukannya, awalnya anda harus melihat enam jenis dasar dari rūpa-kalāpa<sup>324</sup> di mata anda sendiri, kemudian di mata eksternal, mata makhluk lainnya. Sama halnya seperti saat anda mencermati rūpa, cermati lima puluh empat jenis rūpa, tetapi sekarang anda melakukan untuk keduanya, baik secara internal maupun eksternal.<sup>325</sup> Lakukan hal yang sama untuk lima landasan indra lainnya, dan jenis rūpa yang lainnya.

#### KEDUA CERMATI NĀMA SECARA INTERNAL/EKSTERNAL

Kini, setelah mencermati rūpa secara menyeluruh, anda lanjutkan untuk mencermati nāma secara internal dan eksternal.

Anda cermati nāma secara internal dengan kembali memulainya pada proses pintu-pikiran, kemudian proses lima-pintu, cermati seluruh formasi kusala dan akusala mereka.

Untuk melakukannya secara eksternal, anda lakukan seperti anda lakukan secara internal, tetapi cermati pintu mata dan bhavaṅga (pintu-pikiran) dari makhluk lainnya secara umum. Kemudian ketika warna dari kelompok rūpa-kalāpa muncul di kedua pintu, cermati juga proses pintu mata yang muncul, dan banyaknya proses pintu-pikiran yang muncul, semuanya dengan objek yang sama.

Anda harus melakukannya berulang-ulang secara internal dan eksternal, dan lakukan lagi untuk empat pintu indra lainnya, hingga anda puas. Jika anda memiliki jhāna, anda juga harus mencermati proses pintu-pikiran jhāna eksternal. Itu bisa saja proses pikiran dari yogi lainnya, meskipun pada masa sekarang jhāna sangatlah jarang sekali di alam manusia. Tetapi

<sup>324</sup> ENAM JENIS DASAR DARI RŪPA-KALĀPA: 1) kalāpa-dasa mata; 2) kalāpa-dasa jasmani; 3) kalāpa-dasa seks; 4) kalāpa-asta hasil-pikiran; 5) kalāpa-asta hasil-temperatur; 6) kalāpa-asta hasil-nutrisi. Lihat juga hal.143 f.

<sup>325</sup> Meskipun pada faktanya anda mencermati enam puluh tiga jenis rūpa, disini anda hanya mencermati lima puluh empat saja. Kenapa anda melakukan seperti demikian, dijelaskan secara rinci, hal.143 f.

anda bisa menemukan jhāna di alam dewa ataupun Brahma.

Mengikuti prosedur yang sama seperti sebelumnya, anda harus secara bertahap memperluas areal pencermatan anda hingga anda dapat melihat rūpa di seluruh dunia tak terbatas, dan dapat melihat nāma di seluruh dunia tak terbatas. Kemudian anda harus mencermati mereka secara bersama di seluruh dunia tak terbatas.

Akhirnya anda mendefinisikan semua nāma dan rūpa dengan kebijaksanaan untuk melihat bahwa tiada makhluk, pria atau wanita: hanya nāma dan rūpa di seluruh dunia tak terbatas. Itu akan mengakhiri meditasi bidang kerja nāma (*nāma-kammaṭṭhāna*).

Setelah mencapai tahapan ini di meditasi anda, anda akan telah mengembangkan keseluruhan dua puluh delapan jenis rūpa,<sup>326</sup> dan lima puluh tiga jenis nāma di seluruh dunia tak terbatas:<sup>327</sup> anda akan telah menyelesaikan pengetahuan vipassanā pertama, Pengetahuan Pendefinisian Nāma-rūpa (*Nāma-rūpa-Pariccheda-Ñāṇa*).

Dhammadesanā kita selanjutnya akan berkisar pada pengembangan tahapan selanjutnya dari vipassanā: pencermatan paṭicca-samuppāda.

---

<sup>326</sup> Untuk dua puluh delapan jenis rūpa, lihat hal.150.

<sup>327</sup> Untuk lima puluh tiga jenis nāma, lihat catatan kaki 301, hal.175.

## TANYA DAN JAWAB 5

**Tanya 5.1** Delapan pencapaian (*aṭṭha samāpatti*)<sup>328</sup> memungkinkan untuk pencapaian Pengetahuan Pendefinisian Nāma-rūpa (*Nāma-rūpa-Pariccheda-Ñāna*), dan untuk melihat kemunculan dan kepadaman mereka yang halus, sehingga menjadi jijik akannya, dan mencapai Pengetahuan Magga (*Magga-Ñāna*). Selain hal ini, apakah ada manfaat lainnya dari delapan pencapaian?  
**Jawab 5.1** Terdapat lima manfaat dari jhāna:<sup>329</sup>

Manfaat pertama dari jhāna adalah kediaman berbahagia langsung (*ditṭha-dhamma-sukha-vihāra*): menikmati kebahagiaan jhāna di kehidupan yang sekarang juga. Ini mengacu kepada para Arahat. Meskipun Arahat vipassanā-murni secara alami memiliki Jhāna Melampaui Duniawi (*lokuttāra-jhāna*), mereka masih berkeinginan untuk mengembangkan jhāna duniawi (*lokiya-jhāna*), karena mereka ingin menikmati kebahagiaan berdiam dalam jhāna. Dikarenakan mereka adalah Arahat, dengan semua kilesa tersingkirkan oleh Pengetahuan Magga (yang berarti rintangan mereka semua juga telah disingkirkan), adalah sangat mudah bagi mereka untuk mengembangkan jhāna. Alasan lainnya mengapa mereka biasanya ingin mengembangkan jhāna adalah bahwa mereka ingin mencapai pepadaman (*nirodh-ānisamsa*): hal ini membutuhkan kefasihan dalam delapan pencapaian.

Tugas seorang bhikkhu ialah melatih pembelajaran (*pariyatti*), melatih pengembangan samatha-vipassanā (*paṭipatti*), dan untuk mencapai empat Magga dan empat Phala (*paṭivedha*). Itu adalah apa yang para Arahat telah lakukan, sehingga tidak ada lagi pekerjaan bagi mereka untuk dilakukan. Mereka melatih jhāna tidak untuk alasan selain menikmati kebahagiaan jhāna (*jhāna-sukha*) di kehidupan yang sekarang juga.

Manfaat kedua dari jhāna ialah manfaat dari vipassanā (*vipassan-ānisamsa*).<sup>330</sup> Samādhi dari jhāna adalah penyokong dari pengetahuan vipassanā, karena dengan jhāna, seseorang dapat melihat paramattha-nāma-rūpa dan penyebabnya secara jelas dan dapat mencermati kealiamahan a-nicca, dukkha dan an-atta dari mereka.

<sup>328</sup> Empat jhāna duniawi, dan empat jhāna tanpa materi.

<sup>329</sup> VsM.xi.362 ‘*Samādhi-Ānisamsa-Kathā*’ (‘Diskusi Manfaat Samadhi’) PP.xi.120ff.

<sup>330</sup> Ini dinamakan jhāna fondasi-vipassanā (*vipassanā-pādaka-jhāna*). VsM.ibid. menjelaskan: ‘Ketika kaum duniawi dan Yang Berlatih [Orang Suci Bukan Arahat] mengembangkan [samādhi], berpikir “Setelah keluar kita akan melatih vipassanā dengan pikiran yang terfokuskan,” pengembangan samādhi dari jhāna menyediakan manfaat dari vipassanā bagi mereka dengan bertindak sebagai sebab terdekat dari vipassanā, dan demikian pula halnya samādhi jelang.’ Ini disertai oleh kutipan dari S.III.I.5 ‘*Samādhi-Suttam*’ (‘Sutta Samādhi’): lihat hal.25. Lihat juga kutipan, catatan kaki 37, hal.12.

Ketika seorang yogi telah berlatih vipassanā secara menyeluruh, terutama hingga ke Pengetahuan Magga (*Magga-Ñāna*) dan Pengetahuan Phala (*Phala-Ñāna*), atau Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi (*Saṅkhāra-Upekkhā-Ñāna*), biasanya jhāna mereka akan stabil. Mereka membuat pengetahuan vipassanā jelas, terang dan kuat serta digdaya. Pengetahuan vipassanā yang kuat dan digdaya itu, sebaliknya juga melindungi jhāna dari kejatuhan.

Dan lagi, ketika seorang yogi telah berlatih vipassanā untuk waktu yang lama, kelelahan bisa muncul. Maka dia dapat masuk ke dalam jhāna untuk berdiam, untuk mengistirahatkan pikiran. Menyegarkan pikirannya kembali, maka ia bisa beralih kembali ke vipassanā. Ketika kelelahan terjadi lagi dia dapat beristirahat kembali di dalam jhāna.<sup>331</sup>

Jadi dikarenakan samādhi, vipassanā menjadi terang, jelas, kuat dan digdaya serta terlindungi dengan baik. Vipassanā di sisi lainnya menghancurkan kilesa yang merintangai samādhi, dan mempertahankan kestabilannya. Samatha melindungi vipassanā dan demikian sebaliknya.

Lebih lanjut, samādhi dari delapan pencapaian bukan hanya pendukung bagi pencermatan nāma-rūpa serta penyebabnya, karena delapan pencapaian itu sendiri merupakan nāma, dan tercakup di dalam pencermatan nāma.<sup>332</sup> Sebagai contoh, seseorang memasuki jhāna pertama, keluar lalu merenungkan formasi (*saṅkhāra*) yang menyertai jhāna tersebut sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta. Kemudian seseorang memasuki jhāna kedua, dan melakukan hal yang sama. Dan seseorang dapat melakukan hal ini dengan delapan pencapaian, hingga ke jhāna tanpa materi. Ini dinamakan samatha dan vipassanā ditautkan bersama (*yuganaddha*), seperti dua lembu menarik satu pedati: menarik seseorang menuju Magga, Phala dan Nibbāna.<sup>333</sup> Jika seseorang berlatih vipassanā hingga ke Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi (*Saṅkhāra-Upekkhā-Ñāna*), seseorang juga dapat mempertahankan pencermatan formasi jhāna hanya kepada satu dari jhāna. Dengan samatha yang kuat dan dalam seperti demikian ditautkan bersama vipassanā yang kuat dan dalam, seseorang dapat mencapai Magga dan Phala hingga ke tingkatan Arahat.

Manfaat ketiga dari samādhi jhāna adalah manfaat dari abhiññā (*abhiññāṇisaṃsa*): Jika seseorang ingin menguasai abhiññā duniawi, seperti mengingat keberadaan lampau (*pubbe-nivās-ānussati abhiññā*), mata dewa (*dibba-cakkhu*), telinga dewa (*dibba-sota*), pengetahuan mengetahui pikiran yang lain (*para-citta vijānana*), dan kekuatan supernormal (*iddhi-vidha*),

<sup>331</sup> Untuk keterangan lebih rinci, lihat hal.135.

<sup>332</sup> Lihat hal.177 ff.

<sup>333</sup> Ini dijelaskan pada A.IV.IV.iv.10 ‘*Yuganaddha-Suttam*’ (‘Sutta Bertautan’).

terbang, berjalan di atas air, dsb., seseorang harus mengembangkan dasa kasiṇa dan delapan pencapaian (*aṭṭha samāpatti*) dengan empat belas cara.<sup>334</sup>

Manfaat keempat dari samādhi jhāna ialah apa yang dinamakan sebagai ‘keberadaan spesifik’ (*bhava-visesāvah-ānisaṃsa*). Yaitu, jika seseorang ingin terberadakan kembali di alam brahma setelah kematian, seseorang harus mengembangkan samādhi seperti dasa kasiṇa, ān-āpānā, atau mettā jhāna. Tetapi untuk memastikan keberadaan di alam brahma berarti jhāna harus dipertahankan hingga saat kematian.

Manfaat kelima dari samādhi jhāna adalah pemadaman (*nirodh-ānisaṃsa*): pencapaian pemadaman (*nirodha-samāpatti*), yang merupakan pemadaman temporer dari kesadaran (*citta*), faktor mental penyerta (*cetasika*) dan rūpa hasil-pikiran (*cittaja-rūpa*). ‘Temporer’ berarti biasanya dari sehari hingga tujuh hari, tergantung dari tekad (*adhiṭṭhāna*) sebelumnya dari seseorang.

Hanya An-Āgāmi dan Arahat dapat mencapai kepadaman. Dan bagi Arahat, selain saat mereka tertidur, dan selain saat mereka memberi perhatian terhadap konsep, mereka tidak pernah berhenti melihat kemunculan dan kepadaman, atau hanya kepadaman dari nāma-rūpa serta penyebabnya: sepanjang hari, sepanjang malam, untuk sehari-hari, berbulan-bulan, dan bertahun-tahun.<sup>335</sup> Terkadang mereka menjadi tidak berminat dan ‘bosan’, dan hanya tidak ingin melihat ‘dhamma yang padam’ (*bhaṅga-dhamma*) lagi. Tetapi dikarenakan rentang usia mereka belum berakhir, bukanlah saatnya bagi mereka untuk Parinibbāna. Oleh karena itu, untuk berhenti melihat dhamma yang padam, mereka memasuki pemadaman.

Mengapa mereka tidak pernah berhenti melihat dhamma yang padam? Karena, dengan tingkatan Arahat, mereka telah menghancurkan semua kilesa (termasuk rintangan), dan oleh karena itu memiliki samādhi. Pikiran yang terfokuskan melihat dhamma sejati (*paramattha-dhamma*) sesuai dengan kebenaran, jadi mereka selalu melihat paramattha-nāma-rūpa sesuai dengan kebenaran, yang merupakan ‘dhamma yang padam’. Ketika seseorang memasuki pemadaman, katakan saja selama tujuh hari, seseorang tidak akan melihat dhamma yang padam, karena (selama

---

<sup>334</sup> Untuk perincian, lihat VsM.xii ‘*Iddhi-Vidha-Niddesa*’ (‘Deskripsi dari Kemampuan Supernormal’).

<sup>335</sup> Untuk perincian terkait, lihat ‘Bagaimana Anda Mengembangkan Pengetahuan Kemunculan&Kepadaman’ hal.241ff. Perincian hubungan jalan menuju tingkatan Arahat, kemudian ‘kediaman permanen’ Arahat (hanya melihat kemunculan dan kepadaman formasi yang berkesinambungan) digambarkan oleh Sang Buddha di dalam S.III.I.vi.5 ‘*Satta-Tṭhāna-Suttam*’ (‘Sutta Tujuh Situasi’).



pencapaian tersebut berlangsung) kesadaran dan faktor mental penyerta yang mengetahui dhamma tersebut telah padam.

Meskipun Arahat sanggup berdiam di dalam pencapaian-Nibbāna, mereka akan tetap lebih memilih berdiam di dalam kepadaman, karena meskipun pencapaian-Nibbāna mengambil yang Tak-Terbentuk sebagai objek, tetapi masih terdapat formasi perasaan. Tetapi di pencapaian pepadaman satu-satunya formasi yang berlangsung hanyalah formasi rūpa hasil-kamma, temperatur, dan nutrisi: tiada rūpa hasil-pikiran, dan tiada kesadaran.

Untuk memasuki pepadaman, seseorang harus membangun jhāna pertama, keluar, dan cermati dhamma dari jhāna pertama sebagai a-nicca, dukkha atau an-atta. Seseorang harus melakukannya secara berkelanjutan hingga ke landasan kesadaran tanpa batas, yang merupakan jhāna tanpa materi kedua (*viññāṇaṇc-āyatana-jhāna*). Kemudian seseorang harus memasuki landasan ketiadaan, jhāna tanpa materi ketiga (*ākāṅkāññ-āyatana-jhāna*), keluar dari jhāna tersebut dan membuat empat tekad:

- 1) Untuk merenungkan batasan dari batas usia seseorang, kemudian dalam rentang usia tersebut dia mentekadkan periode dari pencapaian pepadaman (sebagai contoh, tujuh hari), periode di mana seseorang akan keluar dari pepadaman.
- 2) Untuk keluar dari pepadaman saat seseorang dicari oleh Sang Buddha.
- 3) Untuk keluar dari pepadaman saat seseorang dikehendaki oleh Sang Saṅgha.
- 4) Kepemilikan seseorang yang dikelilinginya tidak hancur oleh, misalkan air atau api. Jubah dan alas duduk yang dipergunakan seseorang terlindungi oleh pencapaian itu sendiri. Tetapi perabotan di dalam ruangan, atau ruangan itu sendiri, atau bangunannya akan terlindungi hanya jika seseorang membuat tekad keempat ini.

Kemudian seseorang memasuki landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi atau jhāna tanpa materi keempat (*neva-saññā-n-āsaññ-āyatana-jhāna*). Setelah satu atau dua saat kesadaran dari pencapaian tersebut, seseorang memasuki kepadaman untuk periode yang telah ditekadkan, misalnya, tujuh hari. Seseorang tidak akan melihat apa pun di saat kepadaman, karena semua kesadaran dan faktor mental penyerta telah padam.<sup>336</sup>

**Tanya 5.2** Manakah yang termudah dan tercepat untuk pencapaian Nibbāna: menggunakan teori untuk mengartikan a-nicca, dukkha dan an-atta atau

---

<sup>336</sup> VsM.xxiii.879 ‘Nirodha-Samāpatti-Kathā’ (‘Diskusi Pencapaian Pepadaman’) PP.xxii.43

menggunakan samādhi untuk mencermati dhamma sejati (*paramattha-dhamma*)?

**Jawab 5.2** Apa itu a-nicca? pañca-kkhandha adalah a-nicca?<sup>337</sup> Definisi tersebut disebutkan di banyak *Aṭṭha-Kathā*. Jika seorang yogi melihat pañca-kkhandha dengan jelas, dia dapat melihat a-nicca, dukkha dan an-atta: bukanlah masalah. Tetapi tanpa melihat pañca-kkhandha, bagaimana ia bisa melihat a-nicca, dukkha dan an-atta? Jika ia mencoba melakukannya tanpa melihat pañca-kkhandha, vipassanā dia hanya akan berupa vipassanā pelafalan; bukan vipassanā sejati. Hanya vipassanā sejati menghasilkan Pengetahuan Magga dan Phala.

Apakah pañca-kkhandha? Mereka merupakan masa lampau, masa depan, masa sekarang, internal dan eksternal, kasar dan halus, hina dan agung, jauh dan dekat dari kelompok rūpa, kelompok perasaan, kelompok persepsi, kelompok-formasi dan kelompok kesadaran. Kelompok rūpa adalah dua puluh delapan jenis rūpa. Kelompok perasaan, persepsi dan formasi merupakan lima puluh dua faktor mental penyerta (*cetasika*). Kelompok kesadaran adalah delapan puluh sembilan jenis kesadaran (*citta*). Dua puluh delapan jenis rūpa ialah apa yang dinamakan sebagai rūpa, dan lima puluh dua faktor mental penyerta serta delapan puluh sembilan kesadaran adalah apa yang dinamakan sebagai nāma. Sehingga, pañca-kkhandha dan nāma-rūpa adalah hal yang sama.

Ini semua adalah paramattha-nāma-rūpa. Jika seorang yogi melihat paramattha-nāma-rūpa tersebut, dia dapat berlatih vipassanā, dan melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma-rūpa tersebut. Tetapi jika dia tidak dapat melihat paramattha-nāma-rūpa, bagaimana ia dapat melatih vipassanā, dikarenakan mereka dan penyebabnya merupakan objek yang diperlukan untuk pengetahuan vipassanā? Ini adalah vipassanā sejati. Hanya vipassanā sejati menghasilkan Pengetahuan Magga dan Phala.

Di dalam '*Mahā-Sati-Paṭṭhāna*' sutta,<sup>338</sup> Sang Buddha mengajarkan bahwa untuk mencapai Nibbāna hanya ada jalan tunggal (*ekāyana*): tiada jalan lain. Apa jalan tersebut? Sang Buddha mengatakan untuk berlatih samādhi terlebih dahulu, karena pikiran yang terfokuskan dapat memunculkan penglihatan paramattha-nāma-rūpa serta penyebabnya. Dan lagi, pikiran yang terfokuskan dapat memunculkan penglihatan kealamiah a-nicca, dukkha dan an-atta dari paramattha-nāma-rūpa serta

<sup>337</sup> *Aniccanti khandapañcakam... Pañcakkhandha aniccanti*. (VbhA.ii.1 '*Suttanta-bhājanīya-Vaṇṇanā*' ('Deskripsi Klasifikasi Sutta')). Terkutip juga T&J 2.3, hal.83.

<sup>338</sup> D.ii.9 '*Sutta Besar Landasan Sati*'

penyebabnya.<sup>339</sup> Tetapi kita tidak mengatakan yang mana yang paling cepat untuk mencapai Nibbāna: ini bergantung kepada pāramī seseorang.

Sebagai contoh, Sāriputta Thera membutuhkan sekitar dua minggu perjuangan gigih untuk mencapai Arahatta-Magga dan Phala, sementara Mahāmoggallāna Thera hanya membutuhkan waktu tujuh hari. Dan Bāhiya Dārucīriya hanya membutuhkan untuk mendengarkan pembabaran yang sangat singkat: *Diṭṭhe diṭṭhamattam....* ‘**Di penglihatan, hanya akan ada penglihatan....**’<sup>340</sup> Kecepatan di mana mereka mencapai tingkatan Arahat disebabkan oleh pāramī individual mereka.

Sāriputta Thera dan Mahāmoggallāna Thera telah mengembangkan pāramī mereka selama satu kappa tak terhingga (*a-saṅkhyeyya*) dan seratus ribu kappa, dan Bāhiya Dārucīriya sekitar sepuluh ribu kappa. Pengetahuan Arahatta-Magga dari Sāriputta Thera dan Mahāmoggallāna Thera disertai dengan Pengetahuan Pencerahan Siswa Utama (*Agga-Sāvaka-Bodhi-Nāna*), sementara Arahatta-Magga dari Bāhiya Dārucīriya hanya disertai dengan Pengetahuan Pencerahan Siswa Besar (*Mahā-Sāvaka-Bodhi-Nāna*). Pengetahuan Pencerahan Siswa Utama adalah lebih tinggi dari Pengetahuan Pencerahan Siswa Besar.<sup>341</sup>

Dikarenakan hanya terdapat jalan tunggal untuk mencapai Nibbāna, siswa-siswa tersebut tidak mencapai tingkatan Arahat dikarenakan keinginan: mereka mencapai tingkatan Arahat dengan usaha masa sekarang didukung dengan usaha masa lampau mereka, pāramī mereka.

**Tanya 5.3** Siklus keberadaan berulang (*saṃsāra*) adalah tanpa permulaan dan akhir. Jumlah makhluk juga tak terhitung jumlahnya, jadi mereka yang pernah menjadi ibu kita juga tidak terhitung jumlahnya. Bagaimana kita mengembangkan mettā dengan merenungkan bahwa semua makhluk hidup pernah menjadi ibu kita? Dapatkah kita mencapai mettā jhāna dengan merenungkan bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu kita?

**Jawab 5.3** Pengembangan mettā tidak berhubungan dengan lampau dan mendatang. Ia hanya berhubungan dengan masa sekarang. Hanya objek masa sekarang yang dapat menghasilkan mettā jhāna, bukan seseorang di masa lampau atau masa depan: kita tidak dapat mencapai jhāna dengan memperluas mettā kepada mereka yang telah meninggal. Di siklus keberadaan berulang (*saṃsāra*) yang tiada ujung tidak akan mungkin tidak ada seorang pun yang tidak pernah menjadi ibu maupun ayah kita, tetapi pengembangan mettā tidak ada kaitannya dengan siklus keberadaan

<sup>339</sup> Lihat kutipan, catatan kaki 45, hal.14.

<sup>340</sup> U.i.10 ‘*Bāhiya-Suttam*’ (‘Sutta Bāhiya’)

<sup>341</sup> Untuk empat jenis orang yang mencapai Nibbāna, lihat T&J 4.3, hal.158; untuk empat jenis Arahatta-Magga, lihat T&J 4.7, hal.170.

berulang tanpa ujung. Tidaklah perlu untuk mempertimbangkan bahwa ini adalah ibu kita, ini adalah ayah kita.

Di dalam '*Karaṇīya-Mettā*' sutta, Sang Buddha berkata:

*Mātā yathā niyaṃputtamāyusā ekaputtamanurakkhe; evampi sabbabhūtesu, mānasam bhāvaye aparimāṇam.*

Ini berarti bagaikan seorang ibu dengan putra tunggal akan menyerahkan bahkan kehidupannya untuk dia, demikianlah seorang bhikkhu seharusnya memperluas mettā mereka kepada semua makhluk. Ini adalah instruksi Sang Buddha. Tetapi dengan perilaku layaknya seorang ibu sendiri tidak bisa membawa ke jhāna. Jika kita memperluas mettā dengan pemikiran, 'Semoga orang baik ini sehat dan bahagia' ini akan menghasilkan jhāna.

**Tanya 5.4** (Pertanyaan berikut ini semua tercakup dalam jawaban yang sama.)

- Apakah terdapat Bodhisatta di masa Sang Buddha? Jika ada, apakah ia mencapai Magga atau dia hanya puthu-jjana?
- Bagaimana bisa seorang Ariya tidak menjadi seorang Bodhisatta?
- Bisakah seorang siswa (*sāvaka*) beralih menjadi Bodhisatta? Jika tidak, mengapa tidak?
- Kapan seseorang akan sanggup mencapai Pengetahuan Magga dan Phala dari Sot-Āpanna (*Sot-Āpatti-Magga-Ñāṇa/Sot-Āpatti-Phala-Ñāṇa*) dengan mengikuti ajaran Sayadaw, bisakah seseorang memilih untuk tidak melakukannya, dikarenakan keinginan dan harapan untuk melatih jalur Bodhisatta?

**Jawab 5.4** Seseorang dapat mengubah pikirannya sebelum mencapai Magga dan Phala, tetapi tidak jika setelahnya. Di banyak sutta, Sang Buddha mengajarkan bahwa Magga muncul berdasarkan hukum alam (*sammatta niyāma*). Hukum alam mengatakan bahwa:

- 1) Sot-Āpatti-Magga menghasilkan Sot-Āpatti-Phala, di mana setelahnya seseorang akan sanggup berlanjut ke tingkatan Sakad-Āgāmi, tetapi tidak dapat mundur ke tingkatan puthu-jjana.
- 2) Sakad-Āgāmi dapat berlanjut ke tingkatan An-Āgāmi, tetapi tidak dapat mundur ke tingkatan Sot-Āpanna atau puthu-jjana.
- 3) An-Āgāmi dapat berlanjut ke tingkatan Arahat, tetapi tidak dapat mundur ke tingkatan Sakad-Āgāmi, Sot-Āpanna, atau puthu-jjana.
- 4) Arahat mencapai Parinibbāna pada kematian, dan tidak dapat mundur ke tingkatan kesucian yang lebih rendah, tingkatan puthu-jjana ataupun tingkatan lainnya.

Tingkatan Arahat adalah penghujungnya. Ini adalah hukum alam (*sammatta-niyāma*). Sehubungan dengan tingkatan Arahat, Sang Buddha berkata berkali-kali:<sup>342</sup>

*Ayamantimā jāti, natthidāni punabbhavoti.*

**Ini adalah kelahiran terakhir, kini tiada lagi keberadaan berulang.**

Ini berarti bahwa seseorang tidak dapat mengubah pikiran seseorang, dan memutuskan untuk menjadi seorang Bodhisatta setelah mencapai Magga dan Phala. Terlebih lagi, seseorang tidak dapat mengubah pikiran seseorang setelah menerima ramalan pasti dari Sang Buddha atau Arahat. Tetapi seseorang bisa saja beraspirasi untuk menunggu, dan menjadi Arahat di suatu masa depan, dan kemudian mengubah pikirannya, dan mencapai tingkatan Arahat di keberadaan sekarang juga.

*Visuddhi-Magga* mengisahkan sebuah contoh dari seorang Mahāthera, Mahāsaṅgharakkhita Mahāthera, yang melakukan hal tersebut.<sup>343</sup> Beliau sangat mahir dalam empat landasan sati, telah melatih samatha-vipassanā hingga ke Pengetahuan Kedataran Terhadap Formasi, dan tidak pernah melakukan perbuatan jasmani dan ucapan tanpa sati. Dan beliau telah mengembangkan pāramī dari samatha-vipassanā yang cukup memadai untuk mencapai tingkatan Arahat jika beliau menginginkannya. Tetapi dikarenakan beliau ingin melihat Samma Sambuddha Arimetteyya, beliau memutuskan untuk menunggu, dan menjadi Arahat hanya pada masa itu. Seperti yang baru saja kita sebutkan bahwa beliau takkan bisa melihat Samma Sambuddha Arimetteyya bila beliau mencapai tingkatan Arahat sekarang.

Tetapi pada saat mendekati kematiannya, sejumlah besar orang berkumpul, karena orang mengira beliau adalah seorang Arahat, dan mengira bahwa beliau akan mencapai Parinibbāna, meskipun pada faktanya beliau masihlah seorang kaum duniawi. Ketika siswanya memberitahunya bahwa banyak orang telah berkumpul, dan mengira bahwa beliau akan mencapai Parinibbāna, Mahāthera berkata, 'Oh, Saya berkeinginan melihat Samma Sambuddha Arimetteyya. Tetapi jika terdapat massa yang banyak, maka perkenankan saya bermeditasi.' Dan beliau melatih vipassanā. Sekarang beliau telah mengubah pemikirannya, dan dikarenakan di keberadaan lampau beliau belum menerima ramalan pasti, beliau mencapai tingkatan Arahat dengan segera.

Di masa Sang Buddha tidak disebutkan pemberian ramalan pasti selain kepada Bodhisatta Arimetteyya, yang merupakan seorang bhikkhu

<sup>342</sup> Sebagai contoh, D.iii.6 '*Pāsādika-Suttam*' ('Sutta Menyenangkan')

<sup>343</sup> Vs.M.i.20 '*Paṭhama-Sīla-Pañcakam*' ('Pañca-Sīla Pertama') PP.i.135

bernama Ajita. Ti-piṭaka tidak menyebutkan kapan Sang Buddha yang berikutnya setelah Samma Sambuddha Arimetteyya akan muncul, jadi kita tidak dapat mengatakan seberapa banyak Bodhisatta yang ada di masa Sang Buddha Gotama.

**Tanya 5.5** Apakah memungkinkan untuk melatih jalan pembebasan (*vimutti-magga*) dan jalan Bodhisatta [jalan menuju ke-Buddha-an]<sup>344</sup> di waktu yang sama? Jika ada metode apakah itu?

**Jawab 5.5** Pembebasan (*vimutti*) berarti melepaskan diri dari kilesa atau siklus keberadaan berulang. Ketika seorang Bodhisatta menjadi seorang Samma Sambuddha, beliau terlepas dari siklus keberadaan berulang pada saat Parinibbāna beliau. Jika anda, sebagai seorang siswa (*sāvaka*), berusaha untuk mencapai tingkatan Arahat dan berhasil, anda juga akan lolos dari siklus keberadaan berulang pada saat Parinibbāna anda. Seseorang tidak dapat menjadi Samma Sambuddha sekaligus menjadi seorang siswa. Dia harus memilih salah satu di antaranya, tetapi keduanya dapat terbebas dari siklus keberadaan berulang ketika mereka mencapai tingkatan Arahat. Jalan untuk mencapai Arahatta-Magga ialah jalan menuju pembebasan (*vimutti-magga*).

**Tanya 5.6** Apakah metode [meditasi] ini hanya untuk pembebasan, atau ini juga untuk jalur Bodhisatta?

**Jawab 5.6** Untuk keduanya. Di dhammadesanā sebelumnya, kita menyebutkan bahwa Sang Buddha Sakyamuni merupakan seorang bhikkhu di sembilan keberadaan lampaynya sebagai seorang Bodhisatta.<sup>345</sup> Jika kita memperhatikan prakteknya di sembilan keberadaan itu, kita melihat tiga pelatihan: *sīla*, *samādhi* dan *paññā*. Bodhisatta sanggup untuk berlatih delapan pencapaian, lima *abhiñña* duniawi dan *vipassanā* hingga ke Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi.

Sekarang anda juga mengembangkan pengembangan *samatha-vipassanā* berdasarkan pada *sīla*. Ketika anda telah berlatih tiga pelatihan hingga ke Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi, anda dapat memilih salah satu diantaranya. Jika anda ingin pembebasan, anda dapat memilih untuk menuju ke *Nibbāna*; jika anda ingin menjadi seorang Bodhisatta, anda juga dapat memilih jalur Bodhisatta: tidaklah masalah.

---

<sup>344</sup> Pendengar dari Y.M Pa-Auk Sayadaw hampir semuanya Buddhis dari tradisi Mahāyana, yang dimana jalan mereka bukanlah menuju ke tingkatan Arahat (pembebasan) tetapi jalur Bodhisatta menuju ke-Buddha-an (menyelamatkan semua makhluk).

<sup>345</sup> Lihat T&J 4.3, hal.158.

**Tanya 5.7** Apakah semua kusala-kamma dan akusala-kamma dari Arahāt matang sebelum Parinibbāna-Nya?

**Jawab 5.7** Tidak semua. Beberapa kusala-kamma dan akusala-kamma akan matang dan membuahkan hasilnya. Jika mereka tidak matang, mereka tidak akan membuahkan hasilnya, dan merupakan kamma kadaluwarsa (*ahosi-kamma*), kamma yang tidak menghasilkan akibatnya. Sebagai contoh, salah satu dari kamma buruk keberadaan lampau Mahāmogallāna Thera membuahkan hasilnya sebelum Parinibbāna beliau. Di salah satu dari keberadaan lampainya beliau telah melakukan usaha yang gagal untuk membunuh kedua orang tuanya yang buta. Dikarenakan kamma buruk ini, beliau menderita di neraka selama beribu-ribu tahun, dan ketika beliau terbebas dari neraka, beliau terbunuh di sekitar dua ratus kehidupan. Di masing-masing kehidupan itu, tengkoraknya diremuk. Di kehidupan terakhirnya juga, seluruh tulang di tubuhnya diremukkan, termasuk tengkoraknya. Kenapa? Akusala-kammanya telah matang. Kecuali kusala-kamma atau akusala-kamma telah matang, maka mereka tidak akan membuahkan hasilnya. Mereka hanya kamma sebagai sebuah sebutan saja.

**Tanya 5.8** Setelah pencerahannya, apakah Sang Buddha berkata, ‘Pada dasarnya, semua makhluk memiliki kebijaksanaan Tathāgata dan kualitas lainnya’?

**Jawab 5.8** Kini anda telah menerima bahwa Samma Sambuddha Sakyamuni mencapai pencerahan. Anda harus mempertimbangkan apakah semua kualitas pencerahan ada di semua makhluk, terutama di diri anda. Apakah anda memiliki kualitas Tathāgata?

**Tanya 5.9** Apakah persepsi kekosongan (*suññatā*) dari seorang Arahāt di pañca-kkhandha dia sendiri adalah sama dengan persepsi kekosongan di hal-hal tak berkehidupan di luaran? Apakah Nibbāna sama halnya dengan memasuki kekosongan?

**Jawab 5.9** Persepsi kekosongan di pañca-kkhandha seseorang dan di benda-benda tak berkehidupan di luar adalah sama.

Nibbāna dinamakan kekosongan (*suññatā*) karena Magga. Ketika seorang yogi mengetahui formasi-dhamma (*saṅkhāra-dhamma*) sebagai an-atta, dan jika pada saat dia melihat Nibbāna, Pengetahuan Magga-nya dinamakan kebebasan kekosongan (*suññatā-vimokkha*). Sama halnya Magga dinamakan kebebasan kekosongan, demikian pula objek dari Magga, yang merupakan Nibbāna, juga dinamakan kekosongan. Disini pembebasan

kekosongan berarti pembebasan dari kilesa dengan melihat kealamiahan an-atta dari formasi.<sup>346</sup>

**Tanya 5.10** Apakah semua sutta hanya diajarkan oleh Sang Buddha?

**Jawab 5.10** Kebanyakan sutta di Ti-piṭaka diajarkan oleh Sang Buddha. Beberapa sutta dikatakan diajarkan oleh para siswa seperti Sāriputta Thera, Mahākaccāyana Thera, dan Ānanda Thera. Tetapi sutta-sutta yang diajarkan para siswa memiliki makna yang sama dikarenakan mereka diajarkan oleh Sang Buddha. Ini adalah jelas adanya saat Sang Buddha di beberapa sutta memberikan persetujuannya dengan berkata, **sādhu**, sebagai contoh, di dalam ‘*Mahākaccāyana-Bhadd-Eka-Ratta*’ sutta, dari *Majjhima-Nikāya*, yang diajarkan oleh Mahākaccāyana Thera.<sup>347</sup>

**Tanya 5.11** Dikarenakan kita tidak dapat melihat Sang Buddha ketika dalam samādhi, dapatkah kita melihat beliau dengan menggunakan abhiññā untuk berdiskusi Dhamma dengan Beliau?<sup>348</sup>

**Jawab 5.11** Tidak, anda tidak bisa. Salah satu dari abhiññā ialah mengingat keberadaan lampau (*pubbe-nivas-ānussati*). Jika seorang yogi menguasai abhiññā tersebut, dia dapat melihat itu hanya sebagai pengalaman masa lampau saja, tidak sebagai pengalaman baru. Jika Dhamma pernah didiskusikan, hanya akan ada pertanyaan dan jawaban lama saja; tidak akan bisa ada pertanyaan dan jawaban baru.

---

<sup>346</sup> Lebih lanjut sehubungan Nibbāna sebagai persepsi dari kekosongan, lihat juga hal.29, dan tiga pintu masuk menuju Nibbāna, hal.63.

<sup>347</sup> M.III.iv.3 ‘*Mahākaccāyana-Bhadd-Eka-Ratta-Suttam*’ (‘Sutta Satu Malam Luar Biasa Mahākaccāyana’)

<sup>348</sup> Lihat lebih lanjut akhir dari ‘Bagaimana Anda Mengembangkan Perenungan akan Sang Buddha’, hal.97.





BAGAIMANA ANDA MELIHAT  
TAUTAN PAṬICCA-SAMUPPĀDA

PENGANTAR

Di dhammadesanā terakhir kita, telah kita bahas bagaimana mencermati nāma, dan di dhammadesanā yang sebelumnya lagi ialah bagaimana mencermati rūpa. Jika anda sanggup mencermati nāma-rūpa berdasarkan cara yang disebutkan, anda juga akan sanggup mencermati penyebab mereka. Ini berarti mencermati paṭicca-samuppāda. Paṭicca-samuppāda adalah bagaimana sebab-musabab dan akibat-akibat bekerja untuk tiga periode: lampau, sekarang dan masa depan.

Sang Buddha mengajarkan empat metode untuk mencermati paṭicca-samuppāda, berdasarkan kepada karakter dari pendengarnya, dan juga terdapat metode kelima yang diajarkan oleh Sāriputta Thera, tertuang di dalam *Paṭisambhidā-Magga*.<sup>349</sup> Akan membutuhkan waktu untuk menjelaskan banyak metode secara rinci, jadi kita akan melihat kepada dua metode yang kita ajarkan kepada kebanyakan yogi di Pa-Auk Tawya. Metode ini adalah apa yang kita namakan sebagai metode kelima dari Sāriputta Thera, kemudian apa yang kita namakan sebagai metode pertama, yang diajarkan oleh Sang Buddha, sebagai contoh di dalam ‘*Mahānidāna*’ sutta dari *Dīgha-Nikāya* dan ‘*Nidāna-Vagga*’ di *Sariyutta-Nikāya*.<sup>350</sup>

Kedua metode melibatkan pencermatan pañca-kkhandha sekarang, lampau dan masa depan<sup>351</sup>, untuk mencermati manakah yang merupakan

<sup>349</sup> PsM.I.i.4 ‘*Dhamma-Tṭhiti-Ñāna-Niddeso*’ (‘Deskripsi Pengetahuan Keberlangsungan Dhamma’). Lihat juga VsM.xvii.653 ‘*Paññā-Bhūmi-Niddesa*’ (‘Deskripsi Bumi Kebijaksanaan’) PP.xvii.284ff.

<sup>350</sup> ‘*Mahā-Nidāna-Suttanī*’ (‘Sutta Besar Penyebaban’ D.ii.2); ‘*Nidāna-Vagga*’ (‘Bagian Penyebaban’ S.II)

<sup>351</sup> Disini, Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw berbicara mengenai kekuatan vipassanā, yang memungkinkan anda untuk melihat hanya pañca-kkhandha. (SA.III.I.viii.7 ‘*Khajjanīya-Suttanī*’ (‘Sutta Terkonsumsi’). Beliau tidak berbicara mengenai abhiññā, Mengingat Keberadaan Lampau (*pubbe-nivās-ānussati-abhiññā*), yang memungkinkan anda untuk melihat: 1) Kelompok (*khandha*) yang disertai dengan dhamma Melampaui Duniawi (*lokuttara-dhamma*), yang merupakan kelompok (empat/lima di alam Brahmā; lima di alam dewa/manusia) dari para makhluk yang telah mencapai salah satu dari empat Kesadaran Magga dan empat Kesadaran Phala; 2) Kelompok (subjek dari) pemelekan (*upādāna-kkhandha*);

3) Suku, penampilan, makanan, kesenangan dan rasa sakit, dsb; 4) Konsep seperti nama dan ras.

sebab dan mana yang merupakan akibat. Ketika anda sanggup melakukannya, anda juga sanggup mempelajari bagaimana mencermati paṭicca-samuppāda dengan cara lainnya seperti yang diajarkan di sutta-sutta dan *Aṭṭha-Kathā*.

#### METODE KELIMA

#### TIGA LINGKARAN PAṬICCA-SAMUPPĀDA

Paṭicca-samuppāda terdiri dari dua belas faktor.<sup>352</sup> Dapat juga dikatakan mereka terdiri dari tiga lingkaran (*vaṭṭa*), dua lingkaran sebab (lima sebab), dan satu lingkaran akibat (lima akibat):<sup>353</sup>

- 1) Lingkaran kilesa (*kilesā-vaṭṭa*):
  - i) tanpa pengetahuan (*avijjā*)
  - ii) keinginan (*taṇhā*)
  - iii) cengkeram (*upādāna*)
- 2) Lingkaran kamma (*kamma-vaṭṭa*):
  - i) formasi berkehendak (*saṅkhārā*)
  - ii) adanya proses-kamma (*kamma-bhava*)
- 3) Lingkaran hasil (*vipāka-vaṭṭa*):
  - i) kesadaran (*viññāṇa*)
  - ii) nāma-rūpa
  - iii) enam landasan indra (*sal-āyatana*)
  - iv) kontak (*phassa*)
  - v) perasaan (*vedanā*)

Lingkaran kilesa ialah sebab dari lingkaran kamma, yang merupakan sebab bagi lingkaran akibat, yang dalam kata lain ialah lahir, penuaan dan kematian (faktor kesebelas dan keduabelas). Pencermatan paṭicca-samuppāda melibatkan penglihatan urutan lingkaran tersebut dan dimulai dengan pencermatan yang lampau.

---

<sup>352</sup> 1) tanpa pengetahuan, 2) formasi berkehendak, 3) kesadaran, 4) nāma-rūpa, 5) enam landasan, 6) kontak, 7) perasaan, 8) keinginan, 9) cengkeram, 10) ada, 11) lahir, 12) penuaan dan kematian, sedih, ratapan, sakit, derita dan kecewa. Sebagai contoh, lihat '*Mahā-Nidāna-Suttaṃ*' ('Sutta Besar Penyebaban' D.ii.2), atau '*Tiṭṭhāyatana-Suttaṃ*' ('Sutta Doktrin Sektarian' A.III.II.ii.1) terketup di 'Pangantar' hal.22.

<sup>353</sup> Lihat catatan kaki 349, hal.203, dan tabel '3a: Paṭicca-samuppāda dari Keberadaan ke Keberadaan', hal.214.

## BAGAIMANA ANDA MENCERMATI KEBERADAAN LAMPAU ANDA

Untuk mencermati masa lampau, anda memulai dengan berdana baik lilin, bunga, dupa ke pagoda, atau ke citra Sang Buddha. Anda harus membuat aspirasi untuk keberadaan berulang yang anda inginkan, misalkan, sebagai bhikkhu, sayalay, pria, wanita atau dewa.

Kemudian, anda pergi bermeditasi, dan memasuki jhāna keempat, hingga cahayanya terang, cemerlang dan benderang, kemudian cermati nāma-rūpa internal dan eksternal berulang-ulang. Ini adalah penting, karena jika anda tidak sanggup mencermati nāma-rūpa eksternal, anda akan mengalami kesulitan besar untuk mencermati nāma-rūpa lampau. Ini dikarenakan penceramatan nāma-rūpa lampau sama dengan penceramatan nāma-rūpa eksternal.

Kemudian anda harus mencermati nāma-rūpa yang muncul di saat anda berdana ke pagoda atau citra Sang Buddha, selayaknya mereka adalah objek eksternal. Ketika melakukannya, citra diri anda pada saat berdana akan muncul: anda harus mencermati empat elemen di citra tersebut.

Ketika citra tersebut terurai menjadi rūpa-kalāpa, cermati semua jenis rūpa dari enam pintu, terutama lima puluh empat jenis rūpa dari landasan jantung.<sup>354</sup> Maka anda akan sanggup mencermati kesadaran bhavaṅga, dan banyak proses pintu-pikiran yang muncul di antaranya. Anda harus melihat di antara sekian banyak proses pikiran tersebut, mencari maju dan mundur, hingga anda menemukan lingkaran kilesa (*kilesa-vaṭṭa*), proses pintu-pikiran dengan dua puluh formasi-mental di masing-masing saat-pikiran dorongan, dan lingkaran kamma (*kamma-vaṭṭa*), proses pintu-pikiran (*mano-dvāra vīthi*) dengan tiga puluh empat formasi-mental di masing-masing saat-pikiran dorongan.

Mari kita gambarkan dengan contoh praktis: kasus berdana lilin, bunga atau dupa kepada citra Sang Buddha, dan membuat aspirasi untuk terberadakan kembali menjadi bhikkhu. Dalam konteks ini,

- 1) tanpa pengetahuan adalah secara delusi mengira bahwa seorang ‘bhikkhu’ benar-benar ada;
- 2) keinginan adalah hasrat dan kemauan untuk keberadaan sebagai seorang bhikkhu; dan
- 3) cengkeram adalah kemelekatan terhadap keberadaan sebagai seorang bhikkhu.

---

<sup>354</sup> Untuk bagaimana anda melakukannya, lihat Dhammadesanā 4, ‘Bagaimana Anda Mencermati Rūpa’.

Ketiga ini, tanpa pengetahuan, keinginan dan cengkeram semua ditemukan pada kesadaran-kesadaran yang membentuk lingkaran kilesa (*kilesa-vatṭa*).

Jika anda telah membuat aspirasi untuk terberadakan kembali sebagai seorang wanita, maka

- 1) tanpa pengetahuan adalah secara delusi mengira bahwa wanita benar-benar ada;
- 2) keinginan adalah hasrat dan kemauan untuk keberadaan sebagai seorang wanita; dan
- 3) cengkeram adalah kemelekatan terhadap keberadaan sebagai seorang wanita.

Sebagai contoh, formasi berkehendak (*saṅkhāra*) adalah kehendak baik (*kusala cetanā*) dari berdana, dan kamma adalah potensi kammais mereka. Keduanya ditemukan pada kesadaran-kesadaran yang membentuk lingkaran kamma (*kamma-vatṭa*) dari paṭicca-samuppāda.

Ketika anda sanggup mencermati nāma-rūpa dari lingkaran kilesa dan lingkaran kamma dari lampau terdekat, anda harus kembali menuju ke lampau yang sedikit lebih jauh, ke suatu waktu sebelum berdana, dan dengan cara yang sama mencermati nāma-rūpa. Kemudian mundurlah sedikit lebih jauh, dan ulangi proses yang sama.

Dengan cara demikian, anda cermati nāma-rūpa sehari yang lalu, seminggu yang lalu, sebulan yang lalu, setahun yang lalu, dua tahun yang lalu, tiga tahun yang lalu dan seterusnya. Akhirnya anda akan sanggup mencermati nāma-rūpa kembali ke saat tepat di mana paṭisandhi citta yang muncul pada saat konsepsi dari keberadaan anda yang sekarang.<sup>355</sup>

Ketika melihat pada sebab dari konsepsi, anda bahkan kembali lebih jauh, dan lihat nāma-rūpa dari saat jelang kematian di keberadaan lampau anda, atau objek dari kesadaran dorongan jelang kematian (*maraṇāsanna javana-citta*).<sup>356</sup>

Terdapat tiga jenis objek yang memungkinkan untuk pikiran dorongan jelang kematian:

- 1) Kamma: formasi-mental dari kamma yang anda lakukan di awal dari keberadaan yang sekarang atau di keberadaan lampau: contoh, anda bisa saja mengingat kebencian yang menyertai pembantaian binatang, kebahagiaan yang menyertai berdana makanan kepada para bhikkhu, atau ketenangan yang menyertai meditasi.

<sup>355</sup> Di keberadaan berunsur-lima, nāma-rūpa muncul bergantung kepada kesadaran, dan sebaliknya. Lihat hal.5.

<sup>356</sup> Lihat juga tabel '1d: Cuti dan Paṭisandhi', hal.209.

- 2) Pertanda Kamma (*kamma-nimitta*): sebuah citra yang menyertai kamma yang anda lakukan di awal keberadaan ini atau keberadaan sebelumnya. Seorang penjagal bisa saja melihat pisau jagal atau mendengar pekikan binatang yang hendak dijagal, seorang dokter bisa saja melihat pasien, seorang umat Ti-ratana bisa saja melihat seorang bhikkhu, sebuah pagoda, citra Sang Buddha, bunga, dan objek yang didanakan, dan seorang meditator bisa saja melihat *paṭibhāga-nimitta* dari subjek meditasinya.
- 3) Pertanda tujuan (*gati-nimitta*): penglihatan akan tempat tujuan anda, dimana anda akan terberadakan kembali. Untuk keberadaan di neraka, anda akan melihat api; untuk manusia: rahim calon ibu anda (umumnya seperti karpet merah), untuk keberadaan ulang sebagai binatang: hutan atau padang, untuk keberadaan ulang sebagai dewa: istana dewa.

Objek muncul dikarenakan potensi kammais yang menghasilkan paṭisandhi citta.<sup>357</sup> Ketika anda mencermatinya, anda juga akan sanggup mencermati formasi berkehendak dan kamma yang menghasilkan kelompok akibat (*vipāka*) dari keberadaan sekarang,<sup>358</sup> dan tanpa pengetahuan, keinginan serta cengkeram sebelumnya. Dan anda juga akan mencermati formasi-mental lainnya dari lingkaran kamma dan lingkaran kilesa tersebut.

#### CONTOH-CONTOH

##### APA YANG DICERMATI YOGI WANITA

Untuk memperjelas ini, marilah kita berikan sebuah contoh apa yang sanggup dicermati seorang yogi. Ketika ia mencermati nāma-rūpa di saat jelang kematian, dia melihat kamma dari seorang wanita mendanakan buah kepada seorang bhikkhu. Kemudian dimulai dengan empat elemen, dia menelaah lebih lanjut nāma-rūpa dari wanita tersebut. Lebih lanjut, dia temukan bahwa wanita tersebut adalah seorang penduduk desa tak terpelajar dan sangat miskin, yang telah merenungkan kemiskinannya, serta telah berdana kepada seorang bhikkhu, dengan aspirasi untuk keberadaan sebagai seorang wanita terpelajar di kota besar.

Dalam hal ini,

- 1) Secara delusi berpikiran bahwa terdapat wanita terpelajar di kota benar-benar ada merupakan tanpa pengetahuan (*avijjā*);

<sup>357</sup> Lihat juga T&J 3.12, hal.113.

<sup>358</sup> Terdapat juga kelompok tanpa akibat (*a-vipāka*): mereka adalah produk (*phala*) dari sebab (*hetu*), sebagai contoh, rūpa hasil-pikiran, yang bukan merupakan hasil dari kamma.

- 2) Hasrat dan kemauan untuk hidup sebagai wanita terpelajar adalah keinginan (*taṇhā*);
- 3) kemelekatan terhadap keberadaan sebagai seorang wanita terpelajar adalah cengkeram (*upādāna*);
- 4) kusala-kamma dari berdana buah kepada seorang bhikkhu adalah formasi berkehendak (*saikhārā*), dan
- 5) kamma adalah potensi kammais mereka.

Di keberadaan yang sekarang yogi tersebut merupakan seorang wanita terpelajar di kota besar di Myanmar. Dia sanggup (dengan Pandangan Benar) untuk mencermati secara langsung bagaimana potensi kammais dari berdana buah di keberadaan lampaynya menghasilkan lima kelompok akibat di keberadaan sekarang. Kemampuan untuk mencermati sebab dan akibat dengan cara ini dinamakan Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya-Pariggaha-Ñāṇa*).





**Catatan Lanjutan untuk Tabel Id**

- Satu Pikiran berlangsung satu saat-pikiran (*citta-kkhaṇa*), dengan tiga fase: kemunculan (*uppāda*) ↑, keberlangsungan (*ṭhiti*) |, kelenyapan (*bhaṅga*) ↓.
- Pengenalan mengikuti prosedural yang tetap, berdasarkan hukum alam mengenai pikiran (*citta-niyāmā*). Demikian:

**Proses pikiran Akhir di Keberadaan Seseorang:** objek dari proses pikiran akhir ialah salah satu dari tiga: kamma, pertanda kamma, atau pertanda tujuan (dijelaskan di atas, hal.206).

Objek ini bertindak sebagai objek dari pikiran pisah-proses (*vīthi-mutta*) dari keberadaan berikutnya pada keberadaan mendatang.<sup>359</sup> Mereka muncul tidak bergantung kepada proses pintu indra. Mereka merupakan:

- 1) Pikiran pertama di keberadaan berikutnya, paṭisandhi citta
- 2) Pikiran faktor-keberadaan di keberadaan berikutnya (*bhavaṅga-citta*)
- 3) Pikiran akhir dari keberadaan berikutnya, cuti citta: cuti citta seseorang selalu mengambil objek kamma, pertanda kamma atau pertanda tujuan di keberadaan yang sama itu sebagai objek.

Proses pikiran akhir dari suatu keberadaan selalu memiliki lima dorongan. Kehendak mereka tidak hanya menghasilkan paṭisandhi citta tetapi juga bertindak sebagai jembatan untuk menyeberang ke keberadaan yang baru. Mereka bisa saja diikuti oleh pikiran registrasi. Dan bisa saja sebelum cuti citta akan muncul pikiran faktor-keberadaan: mereka dapat muncul untuk waktu yang singkat atau waktu yang lebih panjang, atau bahkan hingga berhari-hari atau berminggu-minggu. Dengan kepadaman dari cuti citta, daya hidup menjadi terpotong, dan hanya tersisa mayat: materi tak berkehidupan.

**Proses pikiran Pertama di Keberadaan Seseorang:** Segera setelah paṭisandhi citta (pikiran pertama dari suatu keberadaan),<sup>360</sup> lalu diikuti oleh enam belas pikiran faktor-keberadaan dengan objek yang sama.<sup>361</sup> Kemudian selalu proses pintu-pikiran, yang memiliki kelompok baru sebagai objek.

<sup>359</sup> PISAH-PROSES: lit. 'bebas-proses', juga dinamakan pisah-pintu (*dvāra-vimutta*) lit. 'bebas-pintu'. Lihat juga penjelasan, hal.175, dan catatan kaki 184, hal.113.

<sup>360</sup> Seperti yang dapat terlihat di tabel, keberadaan ulang di salah satu dari alam keberadaan terjadi segera setelah kematian di salah satu alam tersebut. Namun, terdapat mereka yang berbicara mengenai keberadaan antara/alam bardo (*antarā-bhava*). Ia dihipotesakan sebagai keberadaan di antara cuti citta dan paṭisandhi citta yang menyusulnya <dimana seseorang tidak terberadakan juga tidak tak terberadakan>. Pandangan salah ini didiskusikan pada KV.viii.2 '*Antarā-Bhava-Kathā*' ('Diskusi Keberadaan Antara'). Di sana, dijelaskan bahwa hipotesa seperti demikian berkesimpulan kepada menyatakan alam keberadaan di luar dari tiga alam keberadaan yang disebutkan oleh Sang Buddha. Pandangan salah demikian muncul dikarenakan penginformasian yang salah dari membaca dari jenis-jenis An-Āgāmi yang berbeda. Ini juga muncul dikarenakan kesalahpahaman dari keberadaan singkat sebagai hantu (*petā*). Ini didiskusikan pada T&J 4.8, hal.171.

<sup>361</sup> Pengecualian adalah untuk kematian dari makhluk non persepsi (*a-sañña-satta*). Objek

## APA YANG DICERMATI YOGI PRIA

Berikut merupakan sebuah contoh dengan perbedaan tipis. Ketika seorang yogi pria mencermati nāma-rūpa pada saat jelang kematian, dia mencermati empat kamma yang saling berkompetisi. Satu ialah kamma mengajar Ti-pitaka, lainnya ialah memabarkan Dhamma, lainnya ialah berlatih meditasi, dan yang terakhir ialah mengajar meditasi. Ketika ia menginvestigasi mana dari keempat kamma tersebut yang menghasilkan lima kelompok akibat di keberadaan sekarang, dia temukan bahwa kamma berlatih meditasi yang menghasilkan. Ketika dia menginvestigasi lebih lanjut (untuk mencermati subjek pengembangan apa yang telah dilatih) ia melihat bahwa itu ialah pengembangan vipassanā, melihat tiga karakteristik a-nicca, dukkha dan an-atta pada nāma-rūpa. Dengan investigasi lebih lanjut, ia melihat bahwa setiap sebelum dan sesudah meditasi, dia telah membuat aspirasi untuk terberadkan kembali sebagai pria, menjadi bhikkhu, dan menjadi bhikkhu yang menyebarkan Dhamma.

Dalam kasus ini,

- 1) secara delusi berpikiran bahwa seorang pria, bhikkhu, atau bhikkhu yang menyebarkan Dhamma benar-benar ada adalah tanpa pengetahuan (*avijjā*);
- 2) hasrat dan kemauan untuk keberadaan sebagai seorang pria, bhikkhu, bhikkhu yang menyebarkan Dhamma adalah keinginan (*taṇhā*);
- 3) kemelekatan terhadap keberadaan sebagai seorang bhikkhu yang menyebarkan Dhamma adalah cengkeram (*upādāna*);
- 4) kusala-kamma dalam berlatih pengembangan vipassanā adalah formasi berkehendak (*saṅkhārā*);
- 5) kamma adalah potensi kammais mereka.

---

jelang kematian dari kehidupan sebelumnya adalah objek kasīṇa, dengan kejjikan yang kuat terhadap nāma. Dan terdapatlah kehidupan kembali dengan hanya rūpa: tiada nāma, paṭisandhi citta maupun cuti citta, atau proses pikiran jelang kematian. Maka objek dari paṭisandhi citta pada kehidupan berikutnya ialah kamma, pertanda kamma, atau pertanda tujuan dari masa lalu yang tidak terbatas. ‘*Pañca-Ppakaraṇa Anu-Ṭīkā*’ (‘*Anu-Ṭīkā* dari Eksposisi Lima’) ‘*Paccaya-Paccanīy-Ānuloma-Vaṇṇanā*’ §190 menjelaskan bahwa prinsip ini berlaku untuk alam kehidupan non persepsi (yang selalu diikuti oleh alam kehidupan indriawi), dan kehidupan tanpa materi (yang bisa saja diikuti oleh alam kehidupan tanpa materi lainnya pada tingkatan yang sama atau lebih tinggi), atau alam kehidupan indriawi.

## BAGAIMANA ANDA MENCERMATI LEBIH BANYAK KEBERADAAN LAMPAU

Ketika anda sanggup mencermati keberadaan lampau pertama anda dengan cara demikian, dan sanggup untuk melihat lima sebab di keberadaan lampau (tanpa pengetahuan, keinginan, cengkeram, formasi berkehendak, dan kamma), dan lima akibat mereka di keberadaan sekarang (paṭisandhi citta, nāma-rūpa, enam landasan indra, kontak dan perasaan), dengan cara yang sama anda perlu untuk mencermati secara terus menerus kembali ke keberadaan kedua, ketiga, keempat dan sebanyak yang anda sanggup.

Seandainya anda cermati keberadaan lampau atau mendatang di alam brahma, anda hanya akan melihat tiga landasan indra (landasan mata, telinga dan jantung), berbeda dengan enam landasan indra yang anda lihat di alam manusia dan dewa.

## BAGAIMANA ANDA MENCERMATI MASA DEPAN ANDA

Sekali kekuatan dari pengetahuan vipassanā telah berkembang (dengan mencermati sebab dan akibat melalui keberadaan-keberadaan lampau tersebut), dengan cara yang sama anda dapat mencermati sebab dan akibat di keberadaan mendatang. Masa depan yang akan anda lihat, dan yang masih bisa saja berubah, adalah hasil dari sebab lampau maupun sebab sekarang, salah satu dari meditasi yang anda praktekan.<sup>362</sup> Untuk mencermati masa depan, anda memulai dengan mencermati nāma-rūpa sekarang, kemudian lihatlah ke depan hingga saat kematian dari keberadaan sekarang. Kemudian, baik kamma, pertanda kamma atau pertanda tujuan akan muncul, dikarenakan potensi dari kamma tertentu yang anda lakukan di keberadaan sekarang. Maka anda akan sanggup untuk mencermati paṭisandhi nāma-rūpa yang akan memberikan hasilnya di keberadaan mendatang.<sup>363</sup>

Anda harus mencermati keberadaan mendatang sebanyak mungkin, sebanyak yang ada hingga tanpa pengetahuan padam tanpa sisa. Ini terjadi dengan pencapaian Arahatta-Magga, yaitu pencapaian tingkatan Arahat anda sendiri. Kemudian anda harus melanjutkan untuk mencermati ke depan, hingga anda melihat bahwa pañca-kkhandha, nāma-rūpa, padam tanpa sisa, yaitu di akhir dari keberadaan sebagai

<sup>362</sup> Untuk bagaimana masa depan dapat berubah, lihat lebih lanjut hal.26 f.

<sup>363</sup> Lahir (*jāti*) adalah manifestasi dari kelompok, yang juga merupakan nāma-rūpa. Untuk perincian, lihat VsM.xvii.641 '*Paññā Bhūmi Niddesa*' ('Deskripsi Bumi Kebijaksanaan') PP.xvii.218f.

---

Arahat, pada saat Parinibbāna anda sendiri. Demikianlah anda akan melihat bahwa dengan kepadaman tanpa pengetahuan, nāma·rūpa padam. Anda akan melihat kepadaman menyeluruh dari Dhamma, yaitu tiada keberadaan berulang.

3a: Paṭicca-Samuppāda dari Keberadaan ke Keberadaan <sup>364</sup>						
(satu keberadaan) NON-ARAHAT		(keberadaan berikutnya) NON-ARAHAT		(keberadaan akhir) DARI TINGKATAN ARAHAT		✗
» akibat » <sup>365</sup> sebab » <sup>366</sup>		» akibat » sebab »		» akibat » sebab » <sup>367</sup>		akibat ✗
kesadaran	TANPA PENGETAHUAN FORMASI »	KESADARAN	tanpa pengetahuan formasi »	kesadaran	TANPA PENGETAHUAN FORMASI ✗	KESADARAN ✗
nāma-rūpa		NAMA-RUPA		nāma-rūpa		NAMA-RUPA ✗
enam landasan		ENAMLANDASAN		enam landasan		ENAMLANDASAN ✗
kontak		KONTAK		kontak		KONTAK ✗
perasaan »	keinginan	PERASAAN »	KEINGINAN	perasaan »	keinginan ✗	PERASAAN ✗
	cengkeram		CENGERAM		cengkeram ✗	
LAHIR	keberadaan »	lahir	KEBERADAAN »	LAHIR	keberadaan ✗	lahir ✗
PENUAAN & KEMATIAN »		penuaan & kematian »		PENUAAN & KEMATIAN »		penuaan & kematian ✗

<sup>364</sup> Sang Buddha mengajarkan dalam dua cara: berdasarkan kelaziman umum (*vohāra-desanā*), dan berdasarkan kebenaran sejati (*param-attha-desanā*). Dari dua belas faktor paṭicca-samuppāda, lahir/ tua&kematian adalah berdasarkan kelaziman umum. Mereka terhubung pada kesadaran berfaktor lima/ nāma-rūpa/ enam landasan/ kontak/ perasaan, yang dimana berdasarkan kepada kebenaran sejati. Proses berlangsungnya dari keberadaan ke keberadaan dijelaskan oleh Sang Buddha, sebagai contoh, di dalam A.III.II.iii.6 ‘*Paṭhama-Bhava-Suttam*’ (‘Sutta Keberadaan Pertama’): ‘Elemen indriawi [kamma lingkup indriawi] akibat, dan, Ānanda, kamma tidak ada, akankah keberadaan indriawi apa pun termanifestasi?... Elemen materi halus [lingkup materi halus, kamma] akibat... dan kamma tidak ada, akankah keberadaan materi halus apa pun termanifestasi?... Elemen tanpa materi [kamma lingkup tanpa materi] akibat... dan kamma tidak ada, akankah keberadaan tanpa materi apa pun termanifestasi?’ (‘Pasti tidak, Bhante.’) ‘Dengan cara ini, Ānanda, kamma adalah ladang, kesadaran adalah benih, keinginan adalah kelembabannya. Untuk makhluk terintangi tanpa pengetahuan terbelunggu oleh keinginan di elemen inferior [indriawi] ... di elemen menengah [materi halus]... di elemen superior [tanpa materi], terdapat kesadaran didirikan (*viññāṇam paṭiṭṭhitam*). Demikianlah, di masa depan, terdapat keberadaan kembali dari suatu keberadaan.’

<sup>365</sup> Akibat di keberadaan Arahata maupun non-Arahata: formasi kamma di keberadaan lampau berakibat pada kemunculan paṭisandhi citta, dan pikiran-pikiran berikutnya di keberadaan itu, dan kemunculan nāma-rūpa yang bersamaan, enam landasan, kontak dan perasaan. Di dalam D.ii.2 ‘*Mahā Nidāna-Suttam*’ (‘Sutta Besar Penyebaban’), Sang Buddha menjelaskan bahwa di keberadaan seseorang, ia hanya dapat kembali sejauh kemunculan dari nāma-rūpa dan kesadaran pada saat paṭisandhi: ‘Demikianlah siklus [keberadaan berulang] dapat sejauh yang bisa dicermati di keberadaan sekarang, dinamakan nāma-rūpa bersamaan dengan kesadaran.’

<sup>366</sup> SEBAB PADA KEBERADAAN NON-ARAHAT: non-Arahata memiliki tanpa pengetahuan. Oleh karena itu, ketika terdapat perasaan, terdapat keinginan, dan cengkeram, yang dikarenakannya terdapat keberadaan dari potensi kammais, formasi dari kamma. Ini berarti terdapat paṭisandhi citta setelah kematian.

<sup>367</sup> SEBAB PADA KEBERADAAN ARAHAT: karena tidak ada tanpa pengetahuan, tidak ada ke-

Mencermati dengan cara demikian, pañca-kkhandha lampau, sekarang dan mendatang, dan juga mencermati hubungan penyebab mereka, adalah apa yang kita namakan sebagai metode kelima; yang diajarkan oleh Sāriputta Thera. Setelah menyelesaikannya, kini anda bisa belajar apa yang kita namakan sebagai metode pertama, metode yang diajarkan oleh Sang Buddha.

#### METODE PERTAMA

Metode pertama<sup>368</sup> untuk mencermati paṭicca-samuppāda meliputi tiga keberadaan, dan dalam urutan maju. Metode ini bermula dengan sebab-musabab di keberadaan lampau, yaitu tanpa pengetahuan dan formasi berkehendak. Mereka menyebabkan akibat-akibat di keberadaan sekarang: kesadaran akibat (bermula dengan paṭisandhi citta),<sup>369</sup> nāma-rūpa, enam landasan indra, kontak dan perasaan. Kemudian ada sebab-musabab di keberadaan sekarang, keinginan, cengkeram dan keberadaan, yang menyebabkan akibat-akibat berupa lahir, penuaan, kematian dan semua bentuk dari penderitaan di keberadaan mendatang.

Anda harus mencoba untuk menemukan tanpa pengetahuan, keinginan dan cengkeram di lingkaran kilesa, lihat bagaimana ia menyebabkan lingkaran kamma, dan bagaimana potensi dari lingkaran kamma ini pada gilirannya menyebabkan pañca-kkhandha pada konsepsi dan di masa keberadaan.

Ini mengakhiri penjelasan singkat kita mengenai bagaimana cara untuk mencermati paṭicca-samuppāda berdasarkan metode kelima dan kesatu. Masih terdapat banyak perincian yang bisa anda pelajari secara praktek dengan guru yang sesuai.

Ketika anda telah mencermati sepenuhnya hubungan penyebab antara nāma-rūpa lampau, sekarang dan mendatang, anda akan telah menyelesaikan pengetahuan vipassanā kedua, Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya-Pariggaha-Ñāna*).

---

inginan, dan tidak ada cengkeram, yang berarti tidak ada keberadaan selanjutnya dari potensi kammais, tidak ada formasi kamma. Ini berarti setelah kematian tidak ada kemunculan paṭisandhi citta. Hingga kemudian, lima akibat masih bekerja.

<sup>368</sup> Lihat '*Mahā-Nidāna-Suttam*' ('Sutta Besar Penyebaban' D.ii.2); '*Nidāna-Vagga*' ('Bagian Penyebaban' S.II).

<sup>369</sup> Sebagai contoh untuk hal ini, Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw menyebutkan sakit punggung (sakit yang menyertai kesadaran jasmani (*dukkha-sahagata kāya-viññāna*)) dari Sang Buddha, yang muncul dari akusala-kamma lampau: lihat hal.269.



## TANYA DAN JAWAB 6

**Tanya 6.1** Bagaimana seorang yogi yang berlatih ān-āpāna-sati, tetapi tidak sanggup melihat nimitta, memeriksa dirinya secara fisik dan mental, sehingga ia dapat maju dan memasuki jhāna? Dengan kata lain, apa kondisi yang dibutuhkan untuk memiliki nimitta?

**Jawab 6.1** Praktek yang berkesinambungan adalah penting di semua jenis meditasi. Di ān-āpāna-sati anda harus sati terhadap nafas di semua postur tubuh, dan lakukanlah postur tubuh tersebut dengan rasa hormat. Sewaktu jalan, berdiri atau duduk, janganlah mengambil objek lain selain dari nafas: anda hanya harus mengamati nafas. Cobalah untuk berhenti berpikir; cobalah untuk berhenti berbicara. Jika anda lakukan hal ini secara berkesinambungan, samādhi anda akan mengalami kemajuan secara perlahan. Hanya samādhi yang dalam, kuat dan bertenaga dapat menghasilkan nimitta. Tanpa nimitta, terutama *paṭibhāga-nimitta*, seseorang tidak dapat mencapai jhāna, karena objek dari ān-āpāna jhāna ialah ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta*.

**Tanya 6.2** Apakah postur duduk mempengaruhi kemampuan untuk fokus dan memasuki jhāna bagi pemula? Terdapat banyak yogi yang duduk di sebuah kursi kecil untuk bermeditasi, dapatkah mereka memasuki jhāna?

**Jawab 6.2** Postur duduk adalah yang terbaik bagi pemula. Tetapi bagi mereka yang memiliki pāramī memadai di ān-āpāna-sati dapat memasuki jhāna pada postur apapun. Seorang yogi yang mahir juga sanggup memasuki jhāna di postur apapun. Jadi mereka dapat memasuki jhāna dengan duduk di atas kursi.

Sāriputta Thera dan Subhūti Thera adalah contoh untuk hal ini. Sāriputta Thera mahir dalam pencapaian pepadaman (*nirodha-samāpatti*).<sup>370</sup> Ketika beliau pergi melakukan piṇḍapāta di desa, beliau selalu memasuki pencapaian pepadaman di setiap rumah, sebelum menerima dana makanan dari mereka. Beliau menerima dana makanan tersebut hanya setelah keluar dari pencapaian pepadaman. Itu merupakan karakternya. Subhūti Thera mahir dalam pengembangan mettā. Beliau juga memasuki mettā jhāna di setiap rumah sebelum menerima dana makanan. Setelah keluar dari mettā jhāna ia menerima dana makanan. Kenapa mereka melakukan hal ini? Mereka ingin pendana mendapatkan manfaat maksimal. Mereka mengetahui bahwa jika mereka melakukannya, kusala-kamma superior dan tak terkira akan muncul di proses pikiran pendana. Mereka memiliki mettā sedemikian terhadap pendana karena berkeinginan melakukan hal ini. Demikianlah mereka sanggup untuk

---

<sup>370</sup> Untuk perincian sehubungan dengan pencapaian ini, lihat T&J 5.1, hal.191.



memasuki pencapaian ketika berada dalam postur berdiri. Anda harus berpikir mengenai ān-āpāna jhāna dengan cara yang sama.

**Tanya 6.3** Apakah objek dari ān-āpāna jhāna keempat? Jika tidak terdapat nafas di jhāna keempat, bagaimana bisa terdapat nimitta?

**Jawab 6.3** Masih terdapat *paṭibhāga-nimitta* di ān-āpāna jhāna keempat, meskipun tidak terdapat nafas masuk&keluar. Ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta* tersebut muncul dari nafas asli, alami. Itulah kenapa objeknya masih merupakan nafas masuk&keluar (*assāsa-passāsa*). Ini dijelaskan di dalam *Aṭṭha-Kathā* dari *Visuddhi-Magga*.<sup>371</sup>

**Tanya 6.4** Dapatkah seseorang memasuki pencapaian jhāna tanpa materi (*ariṇa-jhāna-samāpatti*), atau berlatih pengembangan mettā secara langsung dari ān-āpāna-sati?

**Jawab 6.4** Seseorang tidak dapat memasuki pencapaian jhāna tanpa materi secara langsung dari ān-āpāna jhāna keempat. Kenapa tidak? Jhāna tanpa materi, terutama jhāna landasan ruang tanpa batas (*ākāsānañc-āyatana jhāna*), dicapai dengan menyingkirkan objek kasiṇa. Setelah menyingkirkan objek kasiṇa dan memfokuskan pada ruang (*ākāsa*) yang ditinggalkan, objek dari jhāna ruang tanpa batas akan muncul. Ketika seseorang melihat ruang, ia harus memperluasnya secara bertahap, dan ketika ia meluas ke semua penjuru, objek kasiṇa akan menjadi hilang. Ia harus memperluas ruang tersebut hingga ke jagat tak terbatas. Itu merupakan objek dari jhāna ruang tanpa batas, yang dimana pada saatnya akan menjadi objek dari jhāna kesadaran tanpa batas (*viññāṇañc-āyatana jhāna*). Ketiadaan dari jhāna landasan ruang tanpa batas ialah objek dari jhāna ketiadaan tanpa batas (*ākīñcaññ-āyatana jhāna*), yang pada akhirnya merupakan objek dari jhāna landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi (*neva-saññā-nā-saññ-āyatana jhāna*). Jadi, empat jhāna tanpa materi adalah berdasarkan pada kasiṇa jhāna keempat dan objeknya. Tanpa menyingkirkan kasiṇa, seseorang tidak dapat menuju ke jhāna tanpa materi. Jadi jika seorang yogi berlatih ān-āpāna-sati hingga ke jhāna keempat, kemudian ingin menuju ke jhāna tanpa materi, awalnya ia harus berlatih salah satu dari kasiṇa (kecuali kasiṇa ruang)<sup>372</sup> hingga ke jhāna keempat. Hanya dengan demikian dia dapat menuju ke jhāna tanpa materi.<sup>373</sup>

<sup>371</sup> Dalam hal ini, *ān-āpāna-nimitta* yang muncul bergantung kepada nafas alami dan asli juga diketahui sebagai *assāsa-passāsa* (nafas masuk dan nafas keluar). (*Assāsa-passāsa nissāya uppannamittampettha assāsa-passāsa sāmāññameva vuttan.*) (VsMṬ.viii.215 ‘*Ān-Āpāna-Sati-Kathā*’ ‘Diskusi Ān-Āpāna-Sati’).

<sup>372</sup> Lihat yang berhubungan ini pada catatan kaki 138, hal.72.

<sup>373</sup> Untuk perincian sehubungan dengan bagaimana anda mengembangkan jhāna tanpa materi, lihat hal.72 ff.

Jika ia ingin berlatih pengembangan mettā (*mettā-bhāvanā*) dari ān-āpāna jhāna keempat, ia dapat melakukannya; tidaklah masalah. Dia harus melihat siapa yang menjadi objek dari mettā dengan cahaya dari ān-āpāna jhāna keempat. Jika cahayanya tidak cukup kuat maka akan ada sedikit permasalahan. Tetapi itu adalah pengecualian. Jika setelah kasiṇa jhāna keempat, terutama kasiṇa putih jhāna keempat, dia berlatih mettā, dia bisa sukses dengan segera. Itulah kenapa kita mengajarkan meditasi kasiṇa putih sebelum pengembangan mettā.<sup>374</sup>

**Tanya 6.5** Bagaimana seseorang dapat memutuskan kapan akan meninggal, yaitu memutuskan waktu dari kematiannya?

**Jawab 6.5** Jika anda telah berlatih ān-āpāna-sati hingga Arahatta-Magga, anda dapat mengetahui waktu yang pasti dari Parinibbāna anda. *Visuddhi-Magga* menyebutkan seorang Mahāthera yang mencapai Parinibbāna ketika berjalan.<sup>375</sup> Pertama dia menggambar sebuah garis di jalur meditasi jalannya, kemudian memberitahu bhikkhu pengikutnya bahwa dia akan mencapai Parinibbāna ketika mencapai ujung garis tersebut, dan itu terjadi persis seperti apa yang ia sampaikan. Bagi mereka yang bukan Arahata juga dapat mengetahui rentang usia mereka jika mereka telah berlatih paṭicca-samuppāda, hubungan antara sebab-musabab dan akibat-akibat dari lampau, sekarang dan mendatang, tetapi tidak persis sekali seperti kisah dari Mahāthera yang baru saja disebutkan. Mereka tidak mengetahui waktu yang pasti, mungkin di periode mana mereka akan meninggal.

Tetapi orang-orang tersebut tidak meninggal dan mencapai Parinibbāna berdasarkan keinginan mereka: melainkan berdasarkan pada hukum kamma. Terdapat bait yang diucapkan oleh Sāriputta Thera:<sup>376</sup>

*N-ābhinandāmi jīvitam, n-ābhinandāmi maraṇam; kālañ-ca paṭikañkhāmi, nibbisam bhatako yathā.*

Saya tidak menyenangi kehidupan, Saya tidak menyenangi kematian; Waktu [dari Parinibbāna] yang Saya tunggu, bagaikan pegawai pemerintah [menanti] upahnya.

Untuk meninggal ketika seseorang telah berkeinginan melaksanakannya dinamakan ‘mati berdasarkan keinginan’ (*adhimutti-maraṇa*). Biasanya ini hanya dapat dilakukan oleh para Bodhisatta yang telah matang saja. Kenapa mereka melakukannya? Ketika mereka terberadakan kembali di alam dewa, dimana tidak terdapat kesempatan untuk mengembangkan pāramī mereka, mereka tidak ingin membuang waktu, jadi terkadang

<sup>374</sup> Untuk perincian sehubungan dengan ini, lihat T&J 2.2., hal.78.

<sup>375</sup> VsM.viii.238 ‘*Ān-Āpāna-Sati-Kathā*’ ‘Diskusi Ān-Āpāna-Sati’ PP.viii.244

<sup>376</sup> TG.XVII.2 (v.1002) ‘*Sāriputta-Thera-Gāthā*’ (‘Syair Sāriputta Thera’)

mereka memutuskan untuk meninggal, dan terberadakan ulang di alam manusia, untuk mengembangkan pāramī mereka.

**Tanya 6.6** Jika suatu hari kita akan meninggal karena kecelakaan, misalkan kecelakaan pesawat, bisakah pikiran kita ‘pergi’ saat itu, sehingga kita tidak akan mengalami rasa sakit fisik? Bagaimana? Bisakah seseorang, berdasarkan pada kekuatan meditatifnya, menjadi tanpa rasa takut saat itu dan terbebaskan? Tingkatan samādhi seperti apa yang dibutuhkan?

**Answer 6.6** Tingkatan samādhi yang dibutuhkan adalah kekuatan supernormal abhiññā (*iddhividha-abhiññā*). Dengan kekuatan tersebut anda dapat terbebas dari bahaya, tetapi tidak, jika anda memiliki akusala-kamma yang matang yang siap untuk memberikan hasilnya. Anda mungkin ingat kisah Mahāmoggallāna Thera. Beliau merupakan seorang ahli dalam abhiññā, tetapi di hari akusala-kamma nya matang dia tidak dapat memasuki jhāna. Ini bukan dikarenakan kilesa atau rintangan: ini hanya dikarenakan oleh akusala-kamma nya yang matang. Itulah kenapa para penyamun sanggup menghancurkan tulang belulangnya hingga seukuran butiran beras.<sup>377</sup> Dengan berpikiran bahwa dia telah meninggal, penyamun tersebut pun pergi, dan hanya setelahnya beliau dapat memasuki jhāna kembali, dan memperoleh kembali abhiññā beliau. Beliau membuat tekad (*adhīttāna*) agar tubuhnya menjadi utuh kembali, kemudian pergi menyambangi Sang Buddha untuk meminta izin mencapai Parinibbāna. Kemudian beliau kembali ke viharanya, Kalasīla, dan mencapai Parinibbāna di sana. Akusala-kamma nya yang matang menghasilkan kammanya terlebih dahulu, kemudian setelahnya ia kehilangan kekuatannya, dan hanya kemudian dia dapat memperoleh abhiññā-nya kembali.

Demikianlah, jika anda tidak memiliki akusala-kamma yang akan matang, dan jika anda memiliki abhiññā, anda dapat terbebas dari kecelakaan udara. Tetapi samādhi dari jhāna dan pengetahuan vipassanā, tidak dapat menolong anda dari bahaya demikian. Sebaliknya dapat kita katakan bahwa alasan seseorang menghadapi kecelakaan seperti demikian, alasan utamanya bisa saja akusala-kamma yang akan matang.

Pikiran tidak dapat meninggalkan jasmani, karena pikiran muncul bergantung kepada salah satu dari enam landasan. Enam landasan ialah landasan mata, landasan telinga, landasan hidung, landasan lidah, landasan jasmani dan landasan jantung. Enam landasan ini adalah tubuh

---

<sup>377</sup> Untuk perincian, lihat T&J 5.7, hal.200.

anda. Di alam manusia ini pikiran tidak dapat muncul tanpa landasan. Itulah alasannya kenapa pikiran tidak dapat meninggalkan tubuh.<sup>378</sup>

Namun, kita dapat menyarankan anda, jika anda memiliki jhāna, di saat bahaya anda bisa memasuki jhāna dengan segera. Itu berarti anda perlu untuk sepenuhnya mengembangkan kefasihan dalam memasuki jhāna. Jika anda memasuki jhāna di saat bahaya, maka kusala-kamma tersebut dapat menolong anda, tetapi kita tidak dapat memberikan suatu kepastian. Jika anda berada dalam jhāna pada saat kematian, anda dapat pergi ke alam brahma.

Jika anda mahir dalam vipassanā, maka anda harus melatihnya di saat dalam bahaya. Anda harus mencermati kealamiahan a-nicca, dukkha dan an-atta dari formasi (*saṅkhāra-dhamma*). Jika anda dapat berlatih vipassanā secara seksama sebelum kematian terjadi, anda dapat mencapai salah satu dari Magga dan Phala, dan mencapai alam yang bahagia setelah kematian. Tetapi jika anda mencapai tingkatan Arahat, anda akan mencapai Parinibbāna. Namun, jika anda tidak memiliki abhiññā maupun jhāna, belum sanggup berlatih vipassanā, anda masih tetap dapat kabur dengan mengandalkan kusala-kamma itu sendiri. Jika anda memiliki kamma yang cukup baik, yang memberikan jaminan usia yang panjang, juga bisa terdapat kesempatan untuk terbebas dari bahaya ini, seperti Bodhisatta Mahājanaka. Beliau adalah satu-satunya orang yang selamat dari kapal karam. Setelah berenang selama tujuh hari tujuh malam, akhirnya beliau diselamatkan dewa.

**Tanya 6.7** Setelah mencapai Magga dan Phala, seorang Ariya tidak mundur menjadi seorang puthu-jjana, ini merupakan hukum yang pasti (*sammatta niyāma*). Sama pula halnya, seseorang yang telah menerima ramalan pasti tidak bisa melepaskan praktek Bodhisatta dia. Ini juga merupakan hukum yang pasti. Tetapi Sang Buddha mendeklarasikan bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal<sup>379</sup>. Apakah hukum yang pasti ini selaras dengan hukum ketidakkekalan?

**Jawab 6.7** Di sini, yang harus anda mengerti ialah bahwa apa yang pasti dan apa yang kekal. Hukum kamma mengatakan bahwa akusala-kamma menghasilkan akibat tidak baik, dan kusala-kamma menghasilkan akibat baik. Ini merupakan hukum kamma (*kamma-niyāma*). Apakah itu berarti bahwa kusala-kamma dan akusala-kamma adalah kekal (*nicca*)? Harap renungkan hal ini.

<sup>378</sup> Untuk ketergantungan antara nāma-rūpa, lihat juga hal.6.

<sup>379</sup> Sang Buddha tidak berkata: 'Segala sesuatu adalah tidak kekal'; Beliau berkata: 'Semua formasi adalah tidak kekal.' (DhP.xx.5 'Magga-Vagga' ('Bab Magga'))

Jika kusala-kamma adalah kekal maka coba renungkanlah hal ini: kini anda sedang mendengarkan Dhamma yang menyangkut Abhidhamma. Ini dinamakan kusala-kamma dari mendengarkan Dhamma (*Dhamma-sāvana kusala-kamma*). Apakah ini kekal? Harap pikirkan hal tersebut.

Jika kamma ini adalah kekal, maka sepanjang keberadaan anda, anda hanya akan memiliki kamma ini, tiada yang lainnya. Apakah anda memahaminya? Kusala-kamma menghasilkan akibat baik dan akusala-kamma menghasilkan akibat tidak baik. Ini merupakan hukum alam, tetapi ini tidak serta merta berarti kamma adalah kekal. Kehendak baik (*kusala-cetanā*) dan kehendak tidak baik (*akusala-cetanā*) adalah kamma. Segera setelah kemunculannya, mereka padam; mereka adalah a-nicca. Itu merupakan kealiamahan mereka. Tetapi potensi kamma, kapasitas untuk menghasilkan akibat dari kamma, masih ada di proses nāma-rūpa.

Seandainya terdapat sebuah pohon mangga. Sekarang tidak terdapat buah pada pohon tersebut, tetapi suatu hari nanti dia akan berbuah. Ini adalah hukum alam. Anda bisa saja mengatakan bahwa kapasitas dari pohon tersebut untuk menghasilkan buahnya terdapat pada pohon itu. Apa kapasitas tersebut? Jika kita mempelajari dedaunannya, cabang pohonnya, kulit pohonnya, dan batangnya, kita tak akan menemukannya, tetapi itu tidak berarti ia tidak ada, karena suatu hari nanti pohon tersebut akan membuahkan hasilnya. Dengan cara yang sama kita tidak mengatakan kusala-kamma dan akusala-kamma adalah kekal. Kita katakan bahwa terdapat pada proses nāma-rūpa sebagai suatu kapasitas, dan suatu hari nanti, ketika potensi tersebut matang, ia menghasilkan akibatnya.

Sekarang, marilah kita membahas mengenai hukum alam pasti (*sammatta niyāma*). Kita katakan bahwa Dhamma Magga dan Phala adalah Dhamma dari hukum alam pasti, tetapi kita tidak katakan mereka adalah kekal (*nicca*). Mereka juga tidak kekal (*a-nicca*), tetapi potensi dari Pengetahuan Magga berada di proses nāma-rūpa dari mereka yang mencapai Magga, Phala dan Nibbāna. Potensi tersebut ada karena hukum alam pasti, dan memiliki hasil yang alami. Sebagai contoh, potensi dari Sot-Āpatti-Magga berakibat pada Sot-Āpatti-Phala, dan merupakan sebab yang berkontribusi sebab untuk Magga dan Phala yang lebih tinggi. Ini juga merupakan hukum dari alam.

Di sini, anda harus memikirkan mengenai hal ini: tidaklah mudah untuk mencapai tingkatan Arahat. Anda harus berlatih dengan usaha yang gigih, bila perlu dengan ketekunan yang kuat dan bersungguh-sungguh. Sebagai contoh, di keberadaan terakhir, Bodhisatta Sakyamuni kita berlatih dengan sangat keras (selama lebih dari enam tahun) untuk mencapai tingkatan Arahat yang disertai Pengetahuan Maha Tahu (*Sabbaññuta-Ñāṇa*).

Dapat anda bayangkan betapa sulitnya ini. Jadi, jika setelah mencapai tingkatan Arahat dengan kesulitan yang tidak tanggung-tanggung, beliau menjadi seorang puthu-jjana kembali, apa yang akan menjadi hasil dari prakteknya? Anda coba unjuk pemikiran mengenai ini dengan seksama.

Sehubungan dengan ini, marilah kita lihat kapan saatnya seorang Bodhisatta dapat menerima ramalan pasti.<sup>380</sup>

*Manussattam liṅga-sampatti, hetu sathhāra-dassanam;*  
*pabbājjā guṇa-sampatti, adhikāro ca chandatā;*  
*Aṭṭha-dhamma-samodhānā abhinīhāro samijjhati.*

Dia dapat menerima ramalan pasti ketika delapan kondisi berikut ini terpenuhi:

- 1) *Manussattam*: dia adalah manusia.
- 2) *Liṅga-Sampatti*: dia adalah pria.
- 3) *Hetu* (sebab atau akar): dia memiliki pāramī memadai untuk mencapai tingkatan Arahat, ketika mendengarkan Sang Buddha mengucapkan bait singkat berhubungan dengan Empat Kebenaran Mulia. Itu berarti ia harus telah berlatih vipassanā secara menyeluruh hingga ke Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi (*Saṅkhār-Upekkhā-Nāna*).
- 4) *Sathhāra-dassanam* (penglihatan akan Guru): dia bertemu Sang Buddha.
- 5) *Pabbājjā* (melepaskan keduniawian): dia telah melepaskan keduniawian sebagai seorang pertapa atau bhikkhu, dan memiliki keyakinan yang kuat dan kokoh terhadap hukum kamma.
- 6) *Guṇa-sampatti* (pencapaian kualitas): dia telah memperoleh delapan pencapaian (*aṭṭha samāpatti*) dan pañca abhiññā.
- 7) *Adhikāro* (aspirasi): dia memiliki pāramī memadai untuk menerima ramalan pasti dari Sang Buddha. Itu berarti di keberadaan sebelumnya mereka harus telah berlatih pāramī yang dibutuhkan untuk pencapaian Pengetahuan Maha Tahu (*Sabbāññuta-Nāna*). Dengan kata lain, dia harus telah menabur bibit pengetahuan (*vijjā*) dan perilaku (*carāṇa*) untuk Pengetahuan Maha Tahu di masa Sang Buddha terdahulu. Berdasarkan kepada ‘*Yasodharā Apadāna*’, calon Pangeran Siddhattha telah membuat aspirasi untuk mencapai (dan calon putri Yasodharā telah membuat aspirasi agar calon pangeran Siddhattha mencapai) Pengetahuan Maha Tahu di hadapan bermiliar-miliar Sang Buddha, dan telah mengembangkan semua

---

<sup>380</sup> *Buddha-Vamsa*.ii.59 ‘*Sumedha-Patthanā-Kathā*’ (Riwayat Para Buddha: ‘Diskusi Aspirasi Sumedha’)

pāramī di bawah bimbingan mereka. Dan salah satu cara di mana ia mengembangkan pāramī dia adalah dengan cara membuat dirinya sebagai jembatan untuk Sang Buddha Dīpaṅkara dan ratusan ribu bhikkhu untuk menyeberang, mengetahui bahwa tindakannya tersebut dapat berujung pada dibayar dengan kehidupannya.

- 8) *Chandata* (hasrat): dia memiliki hasrat yang memadai kuatnya untuk mencapai Pengetahuan Maha Tahu. Seberapa kuat hasrat itu? Andaikan saja seluruh sistem dunia adalah kobaran batu bara. Jika seseorang memberitahunya bahwa dia akan mencapai Pengetahuan Maha Tahu tersebut dengan menyeberangi kobaran batu bara tersebut dari satu ujung ke ujung lainnya, dia akan menyeberangi kobaran batu bara tersebut tanpa keraguan. Sekarang, kita ingin bertanya kepada anda: Apakah anda ingin menyeberangi kobaran batu bara tersebut? Jika bukan seluruh sistem dunia, melainkan dari sepanjang Taiwan menuju Pa-Auk adalah kobaran batu bara, apakah anda akan menyeberanginya? Jika adalah pasti seseorang dapat mencapai Pengetahuan Maha Tahu tersebut dengan cara demikian, maka Bodhisatta akan menyeberangi kobaran batu bara tersebut. Itu adalah kekuatan dari hasratnya untuk Pengetahuan Maha Tahu.

Jika delapan faktor tersebut ada pada seorang Bodhisatta, secara pasti dia akan menerima ramalan pasti dari seorang Sang Buddha. Faktor tersebut ada pada Bodhisatta Sakyamuni kita, ketika ia masih seorang pertapa Sumedha, di masa Sang Buddha Dīpaṅkara. Itulah kenapa ia menerima ramalan pasti dari Sang Buddha Dīpaṅkara dengan ucapan:<sup>381</sup>

**Anda akan mencapai Pengetahuan Maha Tahu setelah empat kappa tak terhingga (*a-saṅkhyeyya*) dan seratus ribu kappa, dan akan menyandang nama Gotama.**

Sekarang, apa arti dari ramalan itu ‘pasti’? Ramalan itu pasti karena itu tidak dapat diubah. Itu tidak berarti itu adalah kekal. Nāma-rūpa Samma Sambuddha Dīpaṅkara adalah tidak kekal. Nāma-rūpa Sumedha juga tidak kekal. Ini adalah fakta, tetapi potensi kammanya, terutama potensi kammais dari pāramī beliau tidak dapat padam selama dia belum mencapai Pengetahuan Maha Tahu. Ucapan Samma Sambuddha Dīpaṅkara, itu adalah ramalan pasti, dan juga tidak dapat diubah, dan tidak dapat salah. Jika kata-kata tersebut berubah maka ramalan pasti itu tidaklah benar, maka akan ada masalah lainnya, yaitu Sang Buddha akan mengucapkan ucapan salah. Sang Buddha memberikan ramalan pasti, hanya ketika beliau melihat bahwa delapan kondisi yang disebutkan

---

<sup>381</sup> *ibid.*

sebelumnya telah dipenuhi. Sebagai contoh, jika seorang petani yang mahir melihat pohon pisang yang dalam kondisi yang tepat, maka dia dapat memberitahu kepada anda bahwa pohon tersebut dapat berbuah dalam empat bulan. Kenapa? Karena ia ahli dalam pertanian, dan dia melihat bunga dan dedaunan kecil tumbuh keluar dari pohon. Dengan cara yang sama, ketika seseorang telah memenuhi delapan kondisi, Sang Buddha dapat melihat bahwa ia akan mencapai Pengetahuan Maha Tahu, itulah kenapa beliau membuat ramalan pasti.

Di masa Samma Sambuddha Dīpaṅkara, Bodhisatta Sakyamuni kita merupakan pertapa Sumedha, seorang puthu-jjana. Sebagai Pangeran Siddhattha, sebelum mencapai pencerahan, ia masihlah seorang puthu-jjana. Hanya setelah pencerahannya ia menjadi Sang Buddha Sakyamuni. Setelah mencapai Arahatta-Magga disertai dengan Pengetahuan Maha Tahu, beliau tidak dapat mengubah Arahatta-Magga beliau; ini merupakan hukum alam pasti (*sammatta-niyāma*). Maksud dari hukum pasti adalah hasil dari Arahatta-Magga tidak dapat berubah. Ini tidak berarti Arahatta-Magga adalah abadi. Ini berarti bahwa hasilnya datang karena potensi dari kamma yang tidak dapat berubah. Apa maksud sebenarnya dari hal ini? Ini berarti bahwa adalah pasti Arahatta-Magga akan menghasilkan Arahatta-Phala, dan pasti pula ia akan menghancurkan segala kilesa, segala akusala-kamma dan segala kusala-kamma, yang akan membuah hasilnya setelah Parinibbāna. Hukum kamma ini dinamakan hukum alam pasti dan tidak dapat diubah. Jadi hukum alam pasti dan ramalan pasti bukanlah sesuatu yang kontradiksi dengan hukum ketidakkekalan.

Dan lagi, penjelasan lebih lanjut adalah diperlukan. Hanya sekedar membuat aspirasi atau harapan tidaklah cukup untuk mencapai Pengetahuan Maha Tahu. Ketika para Bodhisatta menerima ramalan pasti, delapan kondisi telah harus terpenuhi. Terlebih, ramalan pasti sendiri juga tidak bisa menghasilkan ke-Buddha-an. Bahkan setelah ramalan pasti, mereka harus melanjutkan untuk mengembangkan sepuluh pāramī dalam tiga tingkatan:

- 1) Sepuluh pāramī dasar (*pāramī*):<sup>382</sup> yaitu mendanakan putra-putri, istri dan harta benda eksternal.
- 2) Sepuluh pāramī menengah (*upa-pāramī*): yaitu mendanakan anggota tubuh dan organ mereka, seperti mata dan tangan.
- 3) Sepuluh pāramī superior (*paramattha-pāramī*): yaitu mendanakan kehidupan mereka.

---

<sup>382</sup> Untuk daftar sepuluh pāramī, lihat T&J 4.1, hal.155.



Keseluruhan terdapat tiga puluh pāramī. Jika kita menyimpulkan mereka, kita hanya memiliki:

- 1) Derma (*dāna*)
- 2) Moralitas (*sīla*)
- 3) Pengembangan (*bhāvanā*): samatha dan vipassanā.

Ketiganya merupakan kusala-kamma superior. Bodhisatta harus menyempurnakan mereka dengan melepaskan harta benda berkehidupan dan tak berkehidupan, anggota tubuh mereka, dan kehidupan mereka. Jika anda mempercayai bahwa anda adalah Bodhisatta, dapatkah anda dan bisakah anda menyempurnakan pāramī ini? Jika anda sanggup, dan jika anda telah menerima ramalan pasti dari Sang Buddha, maka suatu hari nanti anda akan mencapai Pengetahuan Maha Tahu. Tetapi berdasarkan ajaran Theravāda, hanya satu Samma Sambuddha dapat muncul pada satu waktu. Dan untuk berapa lamakah mereka harus menyempurnakan pāramī mereka? Setelah menerima ramalan pasti, Bodhisatta Sakyamuni kita memupuk pāramī selama empat kappa tak terhingga dan seratus ribu kappa. Ini adalah waktu tersingkat. Tetapi kita tidak dapat katakan secara pasti berapa waktu yang diperlukan sebelum ramalan-pasti. Jadi anda harus mengingat: hanya sekedar membuat aspirasi atau harapan untuk menjadi Sang Buddha saja tidaklah cukup.

**Tanya 6.8** Ketika seorang siswa biasa telah berlatih samatha-vipassanā hingga ke Pengetahuan Pemahaman Sebab, Pengetahuan Kemunculan& Kepadaman, atau Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi, dia tidak akan terberadakan kembali di salah satu dari empat alam rendah. Bahkan meskipun dia kehilangan samatha-vipassanā-nya, dikarenakan kelengahan, kamma dari berlatih samatha-vipassanā masihlah ada. ‘*Sotānugata*’ sutta juga berkata bahwa dia akan mencapai Nibbāna dengan cepat.<sup>383</sup> Lalu, kenapa Sayadaw di sesi Tanya&Jawab 2 Juni, berkata bahwa seorang Bodhisatta yang telah menerima ramalan pasti dari seorang Samma Sambuddha dapat (bahkan meskipun dia telah berlatih meditasi hingga ke Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi) terberadakan kembali di alam menderita?<sup>384</sup> Di sutta manakah disebutkan?

**Jawab 6.8** Ini dikarenakan jalur Bodhisatta dan siswa biasa adalah berbeda. Anda dapat menemukannya di *Buddha-Vamsa* dan *Cariya-Piṭaka* Teks Pali.

---

<sup>383</sup> A.IV.IV.v.1 ‘*Sotānugata-Suttam*’ (‘Sutta Ia yang Telah Mendengar’). Disebutkan di hal.110 dan 161.

<sup>384</sup> Lihat T&J 4.3, hal.158.

Bagaimana dua cara tersebut berbeda? Meskipun seorang Bodhisatta telah menerima ramalan pasti dari Sang Buddha, pāramī beliau di saat itu belumlah memadai untuk mencapai Pengetahuan Maha Tahu. Beliau harus memupuk pāramī lebih lanjut. Sebagai contoh, setelah menerima ramalan pasti dari Samma Sambuddha Dīpaṅkara, Bodhisatta Sakyamuni kita harus melanjutkan untuk memupuk pāramī selama empat kappa tak terhingga dan seratus ribu kappa. Selang ramalan pasti dan keberadaan akhirnya, seorang Bodhisatta terkadang terberadakan kembali di alam binatang, dikarenakan akusala-kamma sebelumnya. Pada saat ini, dia masih belum sanggup untuk sepenuhnya menghancurkan potensi kammais akusala. Sehingga ketika akusala-kamma tersebut matang, dia tidak dapat lari dari akibatnya. Ini adalah hukum alam.

Tetapi siswa biasa, yang telah mencapai Pengetahuan Pemahaman Sebab, Pengetahuan Kemunculan&Kepadaman atau Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi, memiliki pāramī yang cukup untuk mencapai Pengetahuan Magga dan Phala. Dikarenakan alasan ini, mereka mencapai Magga dan Phala, yaitu melihat Nibbāna, di keberadaan sekarang atau di keberadaan berikutnya setelah ini. Ini juga merupakan hukum alam.

**Tanya 6.9** Seorang Arahat juga dapat memberikan ramalan pasti juga; apa definisi dari ramalan pasti di sini? Di sutta manakah atau sumber referensi manakah informasi tersebut dapat ditemukan?

**Jawab 6.9** Sehubungan dengan hal ini harap merujuk kepada *Buddha-Vaṃsa-Pāḷi* (Silsilah para Buddha) dan *Apadāna-Pāḷi* (Perbuatan Gagah). Tetapi hanya para Arahat yang memiliki terutama Pengetahuan akan Masa Depan (*Anāgatamsa-Nāṇa*), salah satu cabang kemampuan dari mata dewa (*dibba-cakkhu*), dapat memberikan ramalan pasti. Dan mereka hanya dapat melihat sejumlah keberadaan mendatang yang terbatas, dan bukanlah kappa tak terhingga (*a-saṅkhyeyya*) atau kappa seperti layaknya seorang Sang Buddha.

**Tanya 6.10** Dapatkah seseorang berlatih vipassanā ketika berada di pencapaian landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi (*neva-saññā-n-āsaññ-āyatana samāpatti*)? Di dalam sutta mana atau sumber mana jawaban tersebut dapat ditemukan?

**Jawab 6.10** Seseorang tidak dapat berlatih vipassanā ketika berada di dalam pencapaian jhāna manapun, dan landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi. Kenapa? Karena dalam mengembangkan vipassanā, pada umumnya kita tidak menggunakan objek yang sama seperti yang kita

pergunakan saat mengembangkan jhāna.<sup>385</sup> Dan juga, kita kembangkan jhāna dengan memfokuskan pada satu objek yang sama (mis. ān-āpāna atau kasiṇa nimitta), sementara kita kembangkan vipassanā dengan mengkaji objek-objek yang berbeda. Sebagai contoh, objek dari ān-āpāna jhāna ialah ān-āpāna *paṭibhāga-nimitta*: sebuah konsep, bukanlah kebenaran sejati. Tetapi objek dari vipassanā bukanlah suatu konsep; melainkan paramattha-nāma-rūpa dan penyebabnya, termasuk dhamma dari jhāna (mis. tiga puluh empat formasi-mental dari jhāna pertama, tiga puluh dua formasi-mental dari jhāna kedua, tiga puluh satu formasi-mental dari jhāna ketiga dan keempat, serta jhāna tanpa materi).<sup>386</sup>

Hanya setelah seseorang keluar dari jhāna barulah ia bisa berlatih pengembangan vipassanā, sebagai contoh, kesadaran jhāna dan faktor mental penyertanya, dalam konteks ini tiga puluh satu formasi-mental. Ini disebutkan di dalam ‘Anupada’ sutta dari *Majjhima-Nikāya*.<sup>387</sup> Di sutta tersebut Sang Buddha menggambarkan meditasi dari Sāriputta Thera secara rinci dalam lima belas hari setelah beliau mencapai Sot-Āpanna.

Sebagai contoh, Sāriputta Thera memasuki jhāna pertama. Beliau keluar dari jhāna pertama, dan mencermati tiga puluh empat formasi-mental dari jhāna pertama, satu per satu, sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta, dengan melihat fase kemunculan, berlangsung dan kepadaman dari formasi-mental tersebut. Beliau mencermati dengan cara tersebut hingga ke jhāna landasan ketiadaan. Ini merupakan vipassanā dhamma berurutan (*anupada-dhamma-vipassanā*), di mana formasi-mental tersebut dicermati secara satu per satu. Tetapi ketika beliau mencapai landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi, beliau hanya dapat mencermati formasi-mental tersebut sebagai kelompok saja. Ini merupakan Vipassanā Pemahaman secara Kelompok (*Kalāpa-Sammasana-Vipassanā*). Hanya seorang Samma Sambuddha saja yang dapat mencermati formasi-mental dari landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi satu per satu. Karena mereka teramat halus, bahkan hingga Siswa Utama seperti Sāriputta Thera tidak dapat mencermati mereka satu per satu.<sup>388</sup>

---

<sup>385</sup> Sebagai contoh, terdapat pengecualian untuk jhāna tanpa materi kedua dan keempat, ketika anda memfokuskan pada kesadaran dari jhāna tanpa materi sebelumnya, yang bukan merupakan konsep melainkan kebenaran sejati: lihat catatan kaki 281, hal.165. Lihat juga ‘Empat Jhāna tanpa materi’, hal.72.

<sup>386</sup> Mengenai bagaimana anda mencermati proses-jhāna, lihat hal.177.

<sup>387</sup> M.III.ii.1 ‘Anupada-Suttam’ (‘Sutta Berurutan’), juga disebutkan sehubungan dengan vipassanā hanya pada perasaan, T&J 4.6, hal.165.

<sup>388</sup> *ibid.*A.

**Tanya 6.11** Dapatkah seseorang yang memiliki mental abnormal, dapat mendengar suara gaib, gangguan mental, cacat otak, stroke atau malfungsi otak maupun saraf, berlatih meditasi jenis ini? Jika ia sanggup, tindakan pencegahan jenis apa yang harus ia lakukan?

**Jawab 6.11** Orang seperti demikian dapat berlatih meditasi jenis ini, tetapi pada umumnya mereka tidak berhasil, karena mereka tidak dapat fokus dengan cukup lama. ‘Cukup lama’ berarti bahwa ketika samādhi seseorang kuat dan dalam, ia harus dipertahankan selama beberapa jam, dan bersesi-sesi. Umumnya, samādhi orang seperti demikian adalah tidak konstan. Ini adalah masalah. Mereka dapat sukses jika mereka dapat mempertahankan samādhi mereka untuk banyak sesi secara berkesinambungan, selama sehari-hari atau berbulan-bulan.

Terdapat sebuah contoh kisah yang cukup terkenal: kisah dari Paṭācārā. Suaminya, dua anaknya, orang tuanya, serta saudara lelakinya semua meninggal di hari yang sama. Dia menjadi gila disertai kesedihan, dan hilir-mudik dengan tanpa mengenakan pakaian. Suatu hari dia menuju vihara Jetavana di Sāvattthi di mana Sang Buddha mengajarkan Dhamma. Pāramī dari keberadaan lampaunya sudah siap untuk matang. Dikarenakan hal ini, dan juga mettā dari Sang Buddha, dia sanggup mendengarkan Dhamma dengan rasa hormat.

Secara perlahan pikirannya mulai hening, dan dia memahami Dhamma. Dengan segera dia menjadi seorang Sot-Āpanna. Dia ditahbiskan sebagai seorang bhikkhunī, dan melanjutkan meditasinya. Dia dapat mempertahankan samādhi dan pengetahuan vipassanā-nya, dan suatu hari meditasinya menjadi matang. Dia menjadi seorang Arahat dengan pañca abhiññā dan Empat Pengetahuan Analitis.<sup>389</sup> Dia merupakan yang terunggul dalam peraturan monastik di antara para bhikkhunī. Dia menjalani vinaya dengan sangat disiplin, dan mempelajarinya dengan mengingatnya, termasuk *Aṭṭha-Kathā*-nya.

Dia telah mengembangkan pāramīnya semenjak masa Samma Sambuddha Padumuttara hingga masa Samma Sambuddha Kassapa, dan terutama di masa Samma Sambuddha Kassapa. Pada saat itu, dia merupakan putri dari Raja Kikī. Dia melatih *komāri-brahma-cariya* selama dua puluh ribu tahun. *Komāri-brahma-cariya* ialah menjalankan pañca-sīla, tetapi sīla dari tidak melakukan hubungan seksual yang tidak pantas, digantikan dengan menjalani kehidupan selibat. Sebagai umat awam selama dua puluh ribu tahun, ia mengembangkan tiga pelatihan, sīla, samādhi dan paññā. Pāramī tersebut matang di masa Samma

---

<sup>389</sup> Untuk Empat Pengetahuan Analitis, lihat T&J 4.2, hal.157.

Sambuddha Gotama. Jadi, meskipun dia menjadi gila, dia bisa memulihkan pikirannya kembali, melatih tiga pelatihan dan menjadi seorang Arahata.

Ketika mereka berlatih meditasi, orang seperti demikian membutuhkan *kalyāna-mitta*, yaitu seorang guru yang baik, teman yang baik, sahabat Dhamma yang baik. Obat-obatan dan makanan yang sesuai juga membantu. Berdasarkan pengalaman kita, kita ketahui bahwa kebanyakan dari mereka tidak dapat mempertahankan samādhi mereka untuk waktu yang lama. Biasanya mereka tidak sukses.

**Tanya 6.12** Jika seseorang yang tidak memiliki kemampuan sosial yang baik, sukses dalam mencapai jhāna keempat, akankah hal ini meningkatkan kemampuan komunikasinya terhadap yang lainnya? Dengan pencapaian jhāna dapatkah hal seperti demikian menjadi diperbaiki?

**Jawaban 6.12** Masalah demikian biasanya muncul dikarenakan kebencian (*dosa*). Ini merupakan salah satu dari rintangan. Selama seseorang tidak dapat mengubah sifatnya, dia tidak dapat mencapai jhāna. Tetapi jika dia sanggup menyingkirkan sifat demikian, dia tidak hanya bisa mencapai jhāna saja, tetapi juga Magga dan Phala hingga ke tingkatan Arahata. Sebuah contoh kisah yang cukup terkenal ialah Channa Thera. Beliau lahir di hari yang sama dengan Bodhisatta kita, di istana dari Raja Suddhodana di Kapilavatthu. Beliau merupakan putra dari budak wanita dari Raja Suddhodana. Beliau menjadi salah satu dari teman main Pangeran Siddhattha, Bodhisatta, saat mereka masih muda. Hal ini mengakibatkan munculnya kesombongan yang tinggi pada dirinya kemudian. Beliau berpikiran demikian: ‘Ini adalah Raja saya; Sang Buddha adalah teman sepermainan saya; Dhamma ialah Dhamma kita; ketika Beliau melepaskan keduniawian, Saya mengikutinya hingga ke tepi Sungai Anomā. Bukan yang lainnya. Sāriputta Thera dan Mahāmoggallāna Thera dan yang lainnya hanyalah kembang yang mekar kemudian, dsb.’ Dikarenakan hal ini, beliau selalu menggunakan kata-kata yang kasar. Beliau tidak menunjukkan rasa hormat kepada para Mahāthera seperti Sāriputta Thera, Mahāmoggallāna Thera dan yang lainnya. Sehingga tidak seorangpun memiliki hubungan yang harmonis dengannya. Beliau tidak dapat mencapai jhāna atau Magga dan Phala di saat Sang Buddha masih hidup, karena beliau tidak dapat menyingkirkan kesombongan dan kebenciannya.

Di malam Sang Buddha mencapai Parinibbāna, Sang Buddha memberitahu Ānanda Thera untuk mengganjarkan hukuman mulia (*brahma-danda*) pada Channa Thera. Ini berarti tidak seorang pun yang

berbicara kepada Channa Thera, meskipun beliau menginginkannya. Ketika tiada seorang pun yang berbicara kepada Channa Thera, kesombongan dan kebenciannya pun surut. Aksi Saṅgha (*saṅgha-kamma*) ini berlangsung di vihara Ghositārāma di Kosambī, lima bulan setelah Sang Buddha Parinibbāna. Channa Thera meninggalkan Ghositārāma, dan pergi menuju vihara Isipatana di taman rusa dekat Benares. Beliau berjuang keras dalam meditasi, tetapi bahkan meski dengan usaha yang gigih beliau tidak dapat berhasil. Jadi suatu hari beliau mengunjungi Ānanda Thera dan meminta pertolongan dari beliau. Kenapa beliau tidak sukses? Beliau mencermati kealamiahan dari a-nicca, dukkha dan an-atta dari pañca-kkhandha tanpa mencermati paṭicca-samuppāda. Jadi Ānanda Thera mengajarkan kepadanya bagaimana mencermati paṭicca-samuppāda dan mengajarnya ‘*Kaccānagotta*’ sutta.<sup>390</sup> Setelah mendengarkan dhammadesanā dari Ānanda Thera, Channa Thera mencapai Sot-Āpanna. Beliau melanjutkan latihannya dan dengan segera menjadi seorang Arahat. Jadi jika seseorang dapat mengubah karakter buruknya, dan berlatih samatha-vipassanā dengan cara yang benar, dia dapat mencapai jhāna, Magga dan Phala.

---

<sup>390</sup> S.II.I.ii.5 ‘*Kaccānagotta-Suttam*’ (‘Sutta Kaccānagotta’) & S.III.I.ix.8 ‘*Channa-Suttam*’ (‘Sutta Channa’)



BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN  
PENGETAHUAN VIPASSANĀ UNTUK MELIHAT NIBBĀNA

PENGANTAR

Di dhammadesanā terakhir kita, secara ringkas kita mendiskusikan bagaimana mencermati paṭicca-samuppāda berdasarkan pada metode kelima dan pertama. Hari ini kita akan mendiskusikan secara singkat bagaimana mengembangkan pengetahuan vipassanā untuk melihat Nibbāna.

Terdapat enam belas pengetahuan (*Ñāṇa*) vipassanā yang perlu dikembangkan bertahap secara sukses dengan tujuan melihat Nibbāna.

Pengetahuan vipassanā yang pertama ialah Pengetahuan Pendefinisian *Nāma-Rūpa (Nāma-Rūpa-Pariccheda-Ñāṇa)*. Pengetahuan ini dijelaskan sewaktu kita mendiskusikan bagaimana mencermati *nāma-rūpa*.

Pengetahuan vipassanā kedua adalah Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya-Pariggaha-Ñāṇa*). Pengetahuan ini dijelaskan di dhammadesanā terakhir kita, ketika kita membahas bagaimana mencermati hubungan penyebabkan antara *nāma-rūpa* lampau, sekarang dan mendatang, yaitu mencermati paṭicca-samuppāda.

Setelah anda mengembangkan dua jenis pengetahuan tersebut, anda perlu untuk menyelesaikannya, dengan cara mencermati semua *nāma*, semua *rūpa* dan semua faktor paṭicca-samuppāda, berdasarkan pada karakteristik individual,<sup>391</sup> fungsi, manifestasi, dan sebab terdekat mereka secara berulang-ulang. Adalah benar-benar tidak memungkinkan untuk menjelaskan hal ini dengan cara singkat, jadi yang terbaik adalah untuk mempelajari perinciannya di saat praktek sesungguhnya.

Sekarang marilah kita melihat secara sekilas pada pengetahuan lainnya.

BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN PENGETAHUAN PEMAHAMAN

Pengetahuan vipassanā ketiga ialah Pengetahuan Pemahaman (*Sammasan-Ñāṇa*), yaitu untuk memahami formasi dengan kategori-kategori: untuk melihat tiga karakteristik: *a-nicca*, *dukkha* dan *an-atta* pada formasi berdasarkan pengkategorian yang berbeda:<sup>392</sup>

<sup>391</sup> KARAKTERISTIK INDIVIDUAL: lihat catatan kaki 103, hal.36.

<sup>392</sup> VsMṬ.xiv ‘*Paññā-Kathā*’ (‘Diskusi Pemahaman’) & VsM.xx.694 ‘*Magga-Ā-Magga-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi-Niddesa*’ (‘Deskripsi Pemurnian Pengetahuan & Penglihatan akan Magga & Bukan Magga’) PP.xx.9



- Dua kategori, sebagai nāma-rūpa
- Lima kategori, sebagai pañca-kkhandha<sup>393</sup>
- Dua belas kategori, sebagai dua belas landasan<sup>394</sup>
- Dua belas kategori, sebagai dua belas faktor paṭicca-samuppāda<sup>395</sup>
- Delapan belas kategori, sebagai delapan belas elemen<sup>396</sup>

Sebagai contoh, pada konteks pañca-kkhandha, Sang Buddha mengajarkannya di dalam ‘*An-Atta-Lakkhaṇa*’ Sutta<sup>397</sup> untuk mencermati pañca-kkhandha (semua rūpa, perasaan, persepsi, formasi dan kesadaran) dengan pengertian yang benar dalam tiga cara, sebagai: ‘Ini bukan milikku’ (*netam-mama*), ‘Ini bukan Aku’ (*nesohamamsi*), dan ‘Ini bukan diriku’ (*na-meso-attā*).<sup>398</sup>

Dan di dalam ‘*Khandha*’ sutta, Beliau menjelaskan masing-masing dari pañca-kkhandha sebagai

**lampau, mendatang, dan sekarang; internal dan eksternal; kasar dan halus; hina dan agung; jauh dan dekat.**<sup>399</sup>

Untuk mencermati pengetahuan ini, awalnya anda membangun kembali jhāna keempat, hingga cahayanya terang, cemerlang dan benderang. Jika anda adalah seorang pelaku vipassanā-murni, hanya mengembangkan meditasi penentuan empat elemen, anda bangun kembali samādhi anda hingga cahaya menjadi terang dan bertenaga. Dalam kedua kondisi ini, anda mengambil rūpa sebagai kategori pertama anda. Yaitu, anda mencermati rūpa nyata<sup>400</sup> di masing-masing enam pintu-indra,<sup>401</sup> lihatlah

<sup>393</sup> PAÑCA-KKHANDHA: rūpa, perasaan, persepsi, formasi, kesadaran, lihat kutipan hal.4.

<sup>394</sup> DUA BELAS LANDASAN: mata/penglihatan, telinga/suara, hidung/bau, lidah/rasa, jasmani/sentuhan, pikiran/dhamma. Lihat kutipan, hal.6ff.

<sup>395</sup> DUA BELAS FAKTOR PAṬICCA-SAMUPPĀDA: 1) tanpa pengetahuan, 2) formasi berkehendak, 3) kesadaran, 4) nāma-rūpa, 5) enam landasan indra, 6) kontak, 7) perasaan, 8) keinginan, 9) cengkeram, 10) ada, 11) lahir, 12) penuaan dan kematian, sedih, ratapan, sakit, derita dan kecewa. Lihat kutipan hal.22.

<sup>396</sup> DELAPAN BELAS ELEMEN: dua belas landasan dan masing-masing dari enam kesadarannya: kesadaran mata, telinga, hidung, lidah, jasmani, dan pikiran (12 + 6 = 18): lihat hal.6.

<sup>397</sup> S.III.I.II.i.7 ‘*An-Atta-Lakkhaṇa-Suttam*’ (‘Sutta Karakteristik Tanpa Aku’), terkutip ‘Pengantar’ hal.26.

<sup>398</sup> *Aṭṭha-Kathā* dari M.III.v.2 ‘*Chann-Ovāda-Suttam*’ (‘Sutta Nasehat ke Channa’) menjelaskan bahwa ‘Ini bukanlah milikku’ adalah perenungan akan a-nicca; ‘Ini bukanlah Aku’ adalah perenungan akan dukkha; ‘Ini bukanlah diriku’ adalah perenungan akan an-atta.

<sup>399</sup> ‘*Khandha-Suttam*’ (‘Sutta Kelompok’) S.III.I.v.6, terkutip ‘Pengantar’ hal.5.

<sup>400</sup> Untuk daftar rūpa nyata, lihat tabel ‘2a: Dua Puluh Delapan jenis Rūpa’ hal.150.

<sup>401</sup> Mengenai bagaimana anda melakukannya, lihat hal.148.

kemunculan dan kepadanya, dan ketahu ia sebagai a-nicca. Anda perlu melakukannya berulang-ulang, silih berganti antara secara internal dan secara eksternal. Ketika melakukan hal tersebut secara eksternal, anda harus secara bertahap memperluas jangkauan persepsi anda dari dekat ke jauh, hingga ke dunia tak terbatas.

Kemudian, dengan mengikuti prosedural yang sama, lihatlah sakit dan derita yang harus dialami seseorang secara konstan dikarenakan kemunculan dan kepadaman rūpa, dan ketahu ia sebagai dukkha. Terakhir, lihatlah rūpa sebagai hampa dari diri yang kekal, dan ketahu ia sebagai an-atta.

Kategori berikutnya yang perlu anda lihat a-nicca, dukkha dan an-atta nya ialah nāma. Pertama cermatilah semua nāma di enam landasan indra yang anda cermati sebelumnya, yaitu: pikiran dan faktor mental penyertanya di masing-masing saat pikiran pada masing-masing proses pintu-indra (*vīthi*), dan pikiran bhavaṅga yang muncul di antaranya. Anda mengikuti prosedural yang sama seperti halnya dengan rūpa.

Setelah melihat dua kategori tersebut, (nāma-rūpa dari enam pintu-indra masa sekarang), anda perlu melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma-rūpa yang anda cermati, dari paṭisandhi citta ke cuti citta. Dan sekali lagi, anda melihat ketiga karakteristik tersebut satu per satu, lagi dan lagi, baik secara internal maupun secara eksternal.

Setelah menyelesaikan keberadaan yang sekarang, anda perlu melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari masa lampau, sekarang dan mendatang yang telah anda cermati saat mencermati paṭicca-samuppāda. Disini, anda juga perlu melihat tiga karakteristik satu per satu, secara internal dan eksternal, lagi dan lagi, terhadap semua nāma-rūpa yang anda cermati dari lampau, sekarang dan mendatang.

Kemudian anda juga perlu mencermati a-nicca, dukkha dan an-atta dari faktor-faktor paṭicca-samuppāda dari lampau, sekarang dan mendatang, berdasarkan kepada metode pertama dari paṭicca-samuppāda:<sup>402</sup> satu per satu, berulang-ulang, secara internal dan eksternal.

Pada tingkatan ini, dapat anda temukan bahwa anda mengembangkan pengetahuan vipassanā yang lebih tinggi secara cepat, tingkatan demi tingkatan, hingga ke pencapaian tingkatan Arahat. Jika tidak, terdapat beberapa latihan untuk meningkatkan vipassanā anda.

---

<sup>402</sup> Untuk metode pertama dari paṭicca-samuppāda., lihat hal.215.

## BAGAIMANA ANDA MENINGKATKAN PENGETAHUAN VIPASSANĀ ANDA

## EMPAT PULUH PERSEPSI

Latihan pertama ialah untuk melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma-rūpa, secara internal dan secara eksternavl, di masa lampau, masa sekarang dan mendatang berdasarkan pada empat puluh perenungan yang berbeda (*cattārisākāra-anupassanā*).<sup>403</sup> Mereka semua diakhiri dengan akhiran 'to', di dalam Pali, maka kita namakan mereka empat puluh 'to'.

Terdapat sepuluh jenis persepsi yang berbeda dari a-nicca:

- |   |  |
|---|--|
| 1) Tidak kekal.....( <i>a-niccato</i> )     | 6) Kealamiahian                                    |
| 2) Kehancuran.....( <i>palokato</i> )       | akan pergantian.....( <i>vipariṇāma-dhammato</i> ) |
| 3) Berubah-ubah.....( <i>calato</i> )       | 7) Tiada inti.....( <i>a-sārakato</i> )            |
| 4) Mudah rusak.....( <i>pabhaṅgato</i> )    | 8) Dapat padam.....( <i>vibhavato</i> )            |
| 5) Tidak bertahan.....( <i>a-ddhuvato</i> ) | 9) Kealamiahian akan ketidak abadian               |
|   | .....( <i>maraṇa-dhammato</i> )                    |
|   | 10) Terbentuk.....( <i>saṅkhatato</i> )            |

Terdapat dua puluh lima jenis persepsi dari dukkha:

- |   |  |
|---|--|
| 1) Penderitaan.....( <i>dukkhato</i> )    | 14) pembunuhan.....( <i>vadhakato</i> )                  |
| 2) Penyakit.....( <i>rogato</i> )         | 15) Akar musibah.....( <i>aghamūlato</i> )               |
| 3) Nestapa.....( <i>aghatato</i> )        | 16) Bahaya.....( <i>ādīnavato</i> )                      |
| 4) Tumor.....( <i>gaṇḍato</i> )           | 17) Ternoda.....( <i>sāsavato</i> )                      |
| 5) Anak panah.....( <i>sallato</i> )      | 18) Umpan dari mara.....( <i>mārāmisato</i> )            |
| 6) Kesengsaraan.....( <i>ābādhato</i> )   | 19) Kealamiahian akan lahir.....( <i>jāti-dhammato</i> ) |
| 7) Malapetaka.....( <i>upaddavato</i> )   | 20) Kealamiahian akan penuaan                            |
| 8) Mengerikan.....( <i>bhayato</i> )      | .....( <i>jarā-dhammato</i> )                            |
| 9) Bencana.....( <i>īṭito</i> )           | 21) Kealamiahian akan kesakitan                          |
| 10) Ancaman.....( <i>upasaggato</i> )     | .....( <i>byādhi-dhammato</i> )                          |
| 11) Tiada pengamanan                      | 22) Kealamiahian akan kesedihan                          |
| .....( <i>a-tāṇato</i> )                  | .....( <i>soka-dhammato</i> )                            |
| 12) Tiada naungan.....( <i>a-lenato</i> ) | 23) Kealamiahian akan ratapan                            |
| 13) Tiada perlindungan                    | .....( <i>parideva-dhammato</i> )                        |
| .....( <i>a-saranato</i> )                | 24) Kealamiahian akan kekecewaan                         |
|   | .....( <i>upayāsa-dhammato</i> )                         |
|   | 25) Kealamiahian akan tercemar                           |
|   | .....( <i>saṅkilesika-dhammato</i> )                     |

Terdapat lima persepsi dari an-atta:

<sup>403</sup> VsM.xx.697 'Maggā-Magga-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi-Niddesa' ('Deskripsi Pemurnian Pengetahuan & Penglihatan dari Magga & Bukan Magga') PP.xx.18

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 1) Tanpa aku..... ( <i>an-attato</i> ) | 4) Kosong..... ( <i>rittato</i> )   |
| 2) Hampa..... ( <i>suññato</i> )       | 5) Sia-sia..... ( <i>tucchato</i> ) |
| 3) Asing..... ( <i>parato</i> )        |                                     |

Ketika melihat empat puluh ‘to’ pada nāma-rūpa secara internal dan external, di masa lampau, sekarang dan mendatang, vipassanā beberapa orang mengalami kemajuan hingga ke pencapaian tingkat Arahat.

Jika tidak, maka terdapat latihan yang dinamakan tujuh cara bagi rūpa (*rūpa-sattaka*), dan tujuh cara bagi nāma (*arūpa-sattaka*).<sup>404</sup>

#### RŪPA-SATTAKA

Rūpa yang anda cermati sesuai dengan rūpa-sattaka, empat jenisnya berdasarkan kepada hasil (rūpa hasil-kamma, temperatur, kesadaran, dan nutrisi).<sup>405</sup>

- 1) Pada cara pertama dari rūpa-sattaka, anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari seluruh masa keberadaan, dari paṭisandhi hingga ke cuti, secara internal dan secara eksternal.
- 2) Cara kedua bagi rūpa adalah anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari rūpa pada periode-periode yang berbeda di masa keberadaan yang sekarang, baik secara internal dan secara eksternal. Anda pertimbangkan masa keberadaan tersebut menjadi seratus tahun, dan bagilah ia dalam tiga periode dari tiga puluh tiga tahun. Kemudian amatilah rūpa pada satu periode muncul dan padam di periode ini, dan tidak tetap ada menuju ke periode berikutnya, yang berarti ia adalah a-nicca, dukkha dan an-atta.

Kemudian anda lanjutkan untuk membagi masa keberadaan ini ke periode-periode yang lebih kecil, dan lakukan hal yang sama. Bagilah seratus tahun dari masa keberadaan tersebut ke dalam: sepuluh periode dari sepuluh tahun, dua puluh periode dari lima tahun, dua puluh lima periode dari empat tahun, tiga puluh tiga periode dari tiga tahun, lima puluh periode dari dua tahun, dan seratus periode dari satu tahun, kemudian tiga ratus periode untuk empat bulan, enam ratus periode untuk dua bulan, dua ribu periode untuk setengah bulan; dan akhirnya bagilah masing-masing hari menjadi dua periode kemudian enam periode. Pada tiap-tiap pembagian tersebut anda melihat bahwa rūpa di satu periode itu

<sup>404</sup> VsM.xx.706ff ‘*Rūpa-Sattaka-Sammasana-Kathā*’, (‘Diskusi Pemahaman Rūpa-Sattaka’) PP.xx.46ff; ibid.717ff ‘*Arūpa-Sattaka-Sammasana-Kathā*’, (‘Diskusi Pemahaman A-rūpa-Sattaka’ ibid.76ff)

<sup>405</sup> Untuk perincian bagi empat jenis rūpa, lihat hal.121 ff.

muncul dan padam di sana, dan tidak berlalu ke periode berikutnya, yang berarti rūpa ini ialah a-nicca, dukkha dan an-atta.

Anda meminimalisasikan periode-periode lebih lanjut hingga ke tiap-tiap pergerakan tubuh: periode di mana anda pergi dan kembali, melihat ke depan dan ke samping, dan menyandarkan anggota badan serta meregangkan anggota badan. Kemudian anda bagilah masing-masing langkah kaki menjadi enam periode: angkat, terangkat, dimajukan ke depan, direndahkan, diletakkan dan dijejakkan. Dan lagi, lihatlah a-nicca, dukkha dan an-atta pada rūpa di masing-masing periode di masa keberadaan seratus tahun ini.

- 3) Cara ketiga bagi rūpa adalah anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta pada rūpa hasil-nutrisi.<sup>406</sup> Yaitu, anda melihat rūpa hasil-nutrisi di periode di mana anda lapar, dan ketika kenyang, kemudian lihatlah bahwa ia tidak berlalu dari periode lapar menuju ke periode kenyang (demikian sebaliknya), setiap hari di masa keberadaan seratus tahun ini.
- 4) Cara keempat bagi rūpa adalah anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta pada rūpa hasil-temperatur. Yaitu, anda melihat rūpa hasil-temperatur pada periode, di saat panas dan di saat dingin, dan lihatlah bahwa mereka tidak berlalu dari periode dari merasa panas, ke periode di mana merasa dingin (demikian pula sebaliknya), setiap hari di masa keberadaan seratus tahun ini.
- 5) Pada cara kelima bagi rūpa adalah anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta pada rūpa hasil-kamma. Yaitu, anda melihat bahwa rūpa hasil-kamma pada masing-masing pintu-indra muncul dan padam di sana, dan tidak berlalu ke pintu lainnya, setiap harinya di masa keberadaan seratus tahun ini.
- 6) Pada cara keenam bagi rūpa adalah anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta pada rūpa hasil-pikiran. Yaitu anda melihat rūpa hasil-pikiran pada periode ketika anda bahagia dan senang, dan ketika tidak bahagia dan sedih, setiap harinya di masa keberadaan seratus tahun ini.
- 7) Pada cara ketujuh bagi rūpa adalah anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta pada rūpa tak berkehidupan saat sekarang. Rūpa disebut tak berkehidupan ketika ia tanpa rūpa hasil-kamma seperti daya vital, dan lima translusensi. Sebagai contoh, kaleng, besi, tembaga, emas, perak, plastik, mutiara, batu permata, kulit kerang, marmer, karang,

---

<sup>406</sup> Ini berarti bahwa anda mencermati empat jenis rūpa yang telah muncul berdasarkan kepada sokongan dari rūpa hasil-nutrisi. Prinsip ini berlaku juga untuk pemerhatian terhadap rūpa hasil-kamma, pikiran, dan temperatur.

tanah, batu, beton dan tanaman. Rūpa seperti demikian hanya dapat ditemukan di eksternal.

Ini merupakan rūpa-sattaka.

#### A-RŪPA-SATTAKA

Pada a-rūpa-sattaka, anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari pikiran-vipassanā (nāma) yang melihat tiga karakteristik dari rūpa-sattaka. Ini berarti objek anda di setiap situasi adalah pikiran-vipassanā, yang di mana anda melihat dengan pikiran-vipassanā berikutnya.<sup>407</sup>

- 1) Pada cara pertama dari a-rūpa-sattaka, anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari rūpa pada rūpa-sattaka, tetapi lihatlah rūpa tersebut sebagai kelompok (*kalāpa*). Kemudian anda lihatlah a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma yang melihatnya. Itu berarti, anda melihat rūpa yang dikelompokkan sebagai a-nicca, kemudian lihatlah a-nicca, dukkha dan an-atta dari pikiran-vipassanā itu sendiri di mana dalam setiap konteksnya, yaitu melihatnya dengan menggunakan pikiran-vipassanā berikutnya. Anda lakukan hal yang sama dengan rūpa yang dikelompokkan dan dilihat sebagai dukkha dan an-atta.
- 2) Cara kedua dari a-rūpa-sattaka, anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma pada masing-masing cara dari rūpa-sattaka. Itu berarti, anda melihat kembali rūpa pada masing-masing dari rūpa-sattaka sebagai a-nicca, kemudian lihatlah a-nicca, dukkha dan an-atta dari pikiran-vipassanā tersebut, di mana pada masing-masing pengamatan tersebut dengan menggunakan pikiran-vipassanā berikutnya. Anda lakukan hal yang sama pada rūpa yang dilihat sebagai dukkha dan an-atta.
- 3) Pada cara ketiga dari a-rūpa-sattaka, anda kembali lagi melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari masing-masing rūpa-sattaka, tetapi lakukanlah untuk empat kali secara berkesinambungan. Itu berarti, anda melihat kembali rūpa pada masing-masing dari rūpa-sattaka sebagai a-nicca, kemudian lihatlah a-nicca, dukkha dan an-atta dari pengetahuan vipassanā yang pertama tersebut dengan pengetahuan vipassanā kedua, dan yang kedua dengan yang ketiga, dsb, hingga

---

<sup>407</sup> PIKIRAN-VIPASSANĀ : proses pintu-pikiran-vipassanā: satu pikiran pengarah pintu-pikiran dan tujuh dorongan, terkadang diikuti oleh dua pikiran registrasi. Pada pikiran pengarah pintu-pikiran terdapat dua belas formasi mental, dan di masing-masing pikiran dorongan, terdapat tiga puluh empat, tiga puluh tiga atau tiga puluh dua formasi mental. Lihat juga tabel '1b: Proses Pintu-Pikiran', hal.181.

akhirnya dengan menggunakan pikiran-vipassanā kelima anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari pikiran-vipassanā keempat.

- 4) Pada cara yang keempat dari a-rūpa-sattaka, anda lakukanlah seperti sebelumnya, tetapi anda lanjutkan hingga anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari pikiran-vipassanā kesepuluh dengan menggunakan pikiran-vipassanā yang kesebelas.
- 5) Pada cara kelima dari a-rūpa-sattaka anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma untuk menyingkirkan pandangan (*diṭṭhi*). Dan lagi, disini anda melihat pikiran-vipassanā dari rūpa-sattaka. Kemudian, sekali persepsi akan a-nicca dan dukkha telah menjadi kuat dan dalam, anda mengintensifkan persepsi an-atta. Dengan dukungan dari dua persepsi lainnya, persepsi akan an-atta yang diintensifkan menyingkirkan pandangan, terutama pandangan akan diri.
- 6) Pada cara keenam dari a-rūpa-sattaka anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma untuk menyingkirkan kesombongan (*māna*). Dan lagi, disini anda melihat pikiran-vipassanā dari rūpa-sattaka. Kemudian, sekali persepsi akan dukkha dan an-atta telah menjadi kuat dan dalam, anda mengintensifkan persepsi a-nicca. Dengan dukungan dari dua persepsi lainnya, persepsi akan a-nicca yang diintensifkan menyingkirkan kesombongan.
- 7) Pada cara ketujuh dari a-rūpa-sattaka anda melihat a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma untuk menyingkirkan kemelekatan (*nikanti*). Dan lagi, disini anda melihat pikiran-vipassanā dari rūpa-sattaka. Kemudian, sekali persepsi akan a-nicca dan an-atta telah menjadi kuat dan dalam, anda mengintensifkan persepsi dukkha. Dengan dukungan dari dua persepsi lainnya, persepsi akan dukkha yang diintensifkan menyingkirkan kemelekatan.

Ini merupakan tujuh jenis cara bagi nāma. Untuk melatih latihan demikian terhadap nāma-rūpa dari masa sekarang, masa lampau dan mendatang secara internal dan eksternal adalah yang terbaik, meskipun tidak mutlak diperlukan.

Dengan latihan yang diselesaikan, nāma-rūpa akan menjadi sangat jelas bagi anda.

Kini, penjelasan mengenai bagaimana mengembangkan pengetahuan akan formasi dalam berbagai kategori telah lengkap, jadi marilah kita mendiskusikan mengenai bagaimana mengembangkan Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman.

BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN PENGETAHUAN KEMUNCULAN & KEPADAMAN<sup>408</sup>

## PENGANTAR

Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman (*Udaya-Bbaya-Ñāṇa*) adalah untuk mengetahui kemunculan dan kepadaman dari formasi: *nāma-rūpa*, *pañca-kkhandha*, dua belas landasan, delapan belas elemen, Kebenaran Mulia, dan *pañicca-samuppāda*, secara internal dan eksternal, masa sekarang, lampau dan mendatang.<sup>409</sup> Pengetahuan ini pada dasarnya terdiri dari dua pengetahuan:

- 1) Pengetahuan akan penyebab atau pengkondisian (*paccayato*): yaitu kemunculan dan kepadaman penyebab dari formasi.
- 2) Pengetahuan akan per saat (*khaṇato*): yaitu kemunculan dan kepadaman per saat dari formasi.

Sebagai contoh, untuk melihat kemunculan dan kepadaman penyebab dari formasi, anda melihatnya berdasarkan metode kelima dari *pañicca-samuppāda*, seperti yang dijabarkan di *dhammadesanā* sebelumnya.<sup>410</sup>

Untuk melihat kemunculan dan kepadaman per saat dari formasi, anda melihat bagaimana *pañca-kkhandha* muncul dan padam di setiap saat pikiran dari proses pikiran yang telah anda cermati, dari *pañisandhi* hingga cuti dari setiap keberadaan yang telah anda cermati.

Terdapat dua metode untuk mengembangkan Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman: metode singkat (hanya melihat kealamiahan per saat dari formasi), dan metode rinci (melihat penyebab dan juga kealamiahan per saat dari formasi). Saya akan menjelaskan hanya yang metode rinci.

Metode rinci dikembangkan dalam tiga fase. Anda melihat:

- 1) Hanya kemunculan (*udaya*): yaitu kemunculan penyebab dan per saat dari formasi.
- 2) Hanya kepadaman (*vaya*): yaitu kepadaman penyebab dan per saat dari formasi.
- 3) Keduanya, kemunculan & kepadaman (*udaya-bbaya*): yaitu kemunculan dan kepadaman dari penyebab dan per saat dari formasi.

---

<sup>408</sup> 'Kepadaman' disini digunakan untuk *vaya*, 'pemadaman' untuk *nirodha*, meskipun dua sebutan Pali tersebut adalah bersinonim.

<sup>409</sup> VsM.xx.723 '*Maggā-Magga-Ñāṇa-Dassana-Visuddhi-Niddesa*' ('Deskripsi Pemurnian Pengetahuan & Penglihatan akan Magga & Bukan Magga') PP.xx.93

<sup>410</sup> Untuk 'metode kelima', lihat hal.204 ff.



BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN PENGETAHUAN KEMUNCULAN & KEPADAMAN BERDASARKAN METODE KELIMA DARI PAṬICCA-SAMUPPĀDA

PERENUNGAN AKAN KEALAMIAHAN DARI KEMUNCULAN

Untuk memulai metode rinci dalam mengembangkan Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman, anda harus melihat kemunculan penyebab dan per saat dari formasi secara berulang-ulang. Ini adalah Perenungan Dhamma akan Kemunculan (*Samudaya-Dhamm-Ānupassi*).

Sebagai contoh, anda melihat kemunculan penyebab dari rūpa berdasarkan metode kelima dari paṭicca-samuppāda, seperti yang baru saja disebutkan. Ini berarti anda melihat kembali ke saat jelang kematian dari keberadaan lampau anda, untuk melihat lima sebab lampau yang menyebabkan kemunculan (*udaya*) rūpa hasil-kamma<sup>411</sup> di keberadaan sekarang. Satu per satu, anda melihat bagaimana kemunculan dari (1) tanpa pengetahuan, (2) keinginan, (3) cengkeram, (4) formasi berkehendak, dan (5) kamma, masing-masing dari mereka menyebabkan kemunculan rūpa hasil-kamma di keberadaan sekarang.

Setelahnya, anda melihat kemunculan per saat dari rūpa hasil-kamma di setiap saat pikiran dari proses pikiran yang telah anda cermati, dari paṭisandhi hingga ke cuti.

Ini berarti anda melihat pañca-kkhandha pada saat kemunculan (*udaya*) dari pikiran pisah-proses (*vīhi-mutta-citta*),<sup>412</sup> dan pada saat kemunculan dari masing-masing saat pikiran yang terlibat di semua proses (*vīhi*) enam pintu-indra yang telah anda cermati. Anda melihat hal tersebut di semua keberadaan lampau yang telah anda cermati, dan di semua keberadaan mendatang hingga Parinibbāna anda.<sup>413</sup>

Kemudian anda juga perlu melihat satu demi satu, kemunculan penyebab dari rūpa hasil-temperatur, pikiran, dan nutrisi.<sup>414</sup> Anda melihat bagaimana:

- Pikiran menyebabkan kemunculan rūpa hasil-pikiran.
- Temperatur menyebabkan kemunculan rūpa hasil-temperatur.

<sup>411</sup> Untuk penjelasan singkat akan kemunculan rūpa hasil-kamma (dengan contoh), lihat hal.121 f.

<sup>412</sup> PIKIRAN PISAH-PROSES (*vīhi-mutta-citta*): paṭisandhi citta, pikiran bhavaṅga dan cuti citta. Untuk penjelasan singkat dari pikiran pisah-proses dsb., lihat Tabel 1d 'Cuti dan Paṭisandhi', hal.209, hal.175, dan catatan kaki 184, hal.113.

<sup>413</sup> Pada beberapa kasus, yogi memulai dengan hanya keberadaan sekarang, kemudian melihat pada keberadaan lampau dan mendatang.

<sup>414</sup> Untuk penjelasan singkat dari rūpa hasil-pikiran, temperatur, dan nutrisi (dengan contoh-contoh), lihat hal.122 ff.

- Nutrisi menyebabkan kemunculan dari rūpa hasil-nutrisi.

Di tiap-tiap kasus, anda juga melihat kemunculan per saat dari rūpa jenis tertentu.

Setelahnya, dengan cara yang sama anda perlu melihat kemunculan penyebab dan per saat dari nāma, dan melihat kemunculan dari nāma-rūpa di semua proses pikiran yang telah anda cermati di semua keberadaan lampau dan mendatang yang telah anda cermati. Namun, ini akan membutuhkan waktu untuk merincikan detailnya, maka kita akan melewatkannya, dan di masing-masing contoh menjelaskan perincian hanya untuk rūpa.

#### PERENUNGAN AKAN KEALAMIAHAN DARI KEPADAMAN

Setelah melihat kemunculan (*udaya*) penyebab dan per saat dari nāma-rūpa, kini anda melihat berulang-ulang hanya pada kepadaman (*vaya*) mereka. Ini merupakan Perenungan Dhamma akan Kepadaman (*vaya-dhamm-ānupassi*).

Kepadaman dari tanpa pengetahuan, keinginan, cengkeram, formasi berkehendak, dan potensi kammais<sup>415</sup> terjadi ketika anda mencapai tingkatan Arahata, dan kepadaman dari pañca-kkhandha terjadi di masa Parinibbāna anda. Sementara kemunculan penyebab adalah jenis tertentu dari tanpa pengetahuan, keinginan, cengkeram, formasi berkehendak dan potensi kammais yang anda cermati pada masing-masing keberadaan di mana ia terjadi, kepadamannya selalu di keberadaan yang sama: ketika pañca-kkhandha pada saat Parinibbāna tidaklah muncul lagi. Tetapi, Nibbāna sesungguhnya dan Arahata-Magga tidaklah jelas bagi kita, karena kita belum merealisasi Empat Pengetahuan Magga (*Magga-Ñāna*) dan Empat Pengetahuan Phala (*Phala-Ñāna*): kita memahami bahwa Parinibbāna kita telah terjadi karena tidak terdapat lagi kemunculan kelompok.

Sebagai contoh, anda melihat kepadaman (*nirodha*) sebab dari rūpa, dan kembali itu adalah berdasarkan metode kelima dari paṭicca-samuppāda.<sup>416</sup> Itu adalah saat anda melihat maju ke depan ke saat di mana anda menjadi seorang Arahata, dan melihat bahwa ketika anda mencapai Arahata-Magga dan Arahata-Phala, semua kilesa padam, dan di

<sup>415</sup> Namun, masih terdapat potensi kammais dari formasi berkehendak lampau (sebelum tingkatan Arahata) yang termanifestasi sebagai senang dan sakit. Namun, tidak terdapat potensi kammais di formasi berkehendak sekarang untuk menghasilkan hasil baru seperti demikian. Lihat juga, hal.23.

<sup>416</sup> Untuk kepadaman penyebab berdasarkan kepada metode kelima dari paṭicca-samuppāda, lihat hal.212.

penghujung keberadaan tersebut semua formasi padam: yaitu melihat Parinibbāna anda secara langsung, yang di mana setelahnya tidak terdapat nāma maupun rūpa muncul dan padam. Jika anda mencapai tingkatan Arahāt di keberadaan yang sekarang juga, maka ini akan berada di masa depan: jika anda mencapai tingkatan Arahāt di salah satu keberadaan mendatang, maka itu juga akan di masa mendatang. Satu per satu, anda melihat kepadaman (*nirodha*) dari (1) tanpa pengetahuan, (2) keinginan, (3) cengkeram, (4) formasi berkehendak, dan (5) kamma, masing-masing dari mereka menyebabkan kepadaman dari rūpa hasil-kamma.

Setelah melihat kepadaman penyebab rūpa hasil-kamma dengan cara demikian, kini anda hanya melihat kepadaman per saat rūpa hasil-kamma.

Kemudian, anda melihat kepadaman per saat dari rūpa hasil-kamma di tiap-tiap saat pikiran dari proses pikiran yang telah anda cermati, dari paṭisandhi hingga ke cuti, di setiap keberadaan lampau dan mendatang yang telah anda cermati.<sup>417</sup> Ini berarti, kembali anda melihat pañca-kkhandha di saat kemunculan (*udaya*) pada pikiran pisah-proses (*vīthi-mutta-citta*), dan pada saat kemunculan dari tiap-tiap saat pikiran di semua proses (*vīthi*) enam pintu yang terlibat di dalamnya, yang telah anda cermati.<sup>418</sup>

Kemudian anda perlu melihat satu demi satu, kepadaman dari rūpa hasil-pikiran, temperatur, dan nutrisi. Anda melihat bagaimana:

- Kepadaman dari pikiran menyebabkan kepadaman dari rūpa hasil-pikiran.
- Kepadaman dari temperatur menyebabkan kepadaman dari rūpa hasil-temperatur.
- Kepadaman dari nutrisi menyebabkan kepadaman dari rūpa hasil-nutrisi.

Pada tiap-tiap kasus, anda juga melihat kepadaman per saat dari rūpa jenis tertentu.

Setelahnya anda perlu untuk melihat kepadaman penyebab dan kepadaman per saat dari nāma.

---

<sup>417</sup> Terkadang, Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw menginstruksikan yogi untuk memulai dengan melihat pada keberadaan sekarang, kemudian melihat kepada masa lampau dan masa mendatang.

<sup>418</sup> Untuk penjelasan singkat mengenai pikiran pisah-proses dsb., lihat Tabel 1d ‘Cuti dan Paṭisandhi’, hal.209, hal.175, dan catatan kaki 184, hal.113.

## PERENUNGAN AKAN KEALAMIAHAN DARI KEMUNCULAN &amp; KEPADAMAN

Sekali anda telah melihat kepadaman penyebaban dan per saat dari nāma-rūpa, kini anda melihat kemunculan dan kepadaman mereka secara berulang-ulang. Ini merupakan Perenungan Dhamma akan Kemunculan & Kepadaman (*samudaya-vaya-dhamm-ānupassī*). Ini melibatkan pertama melihat kemunculan dan kepadaman penyebaban mereka, kemudian kemunculan dan kepadaman per saat mereka. Anda melihat masing-masing dari mereka dengan tiga cara secara berkesinambungan:

- 1) Kemunculan dari sebab dan akibatnya.
- 2) Kepadaman dari sebab dan akibatnya.
- 3) A-nicca dari sebab dan akibatnya.

Sebagai contoh, anda melihat satu per satu bagaimana:

- 1) Kemunculan dari masing-masing sebab (1-tanpa pengetahuan, 2-keinginan, 3-cengkeram, 4-formasi berkehendak, 5-kamma) menyebabkan kemunculan dari rūpa hasil-kamma.
- 2) Kepadaman dari masing-masing sebab yang sama, menyebabkan kepadaman dari rūpa hasil-kamma.
- 3) Setiap sebab dan rūpa yang ia hasilkan adalah a-nicca.

Demikian pula, anda melihat satu per satu bagaimana:

- 1) Pikiran menyebabkan kemunculan dari rūpa hasil-pikiran.
- 2) Kepadaman dari pikiran menyebabkan kepadaman dari rūpa hasil-pikiran.
- 3) Pikiran adalah a-nicca, dan rūpa hasil-pikiran adalah a-nicca.

Dan anda melihat dengan cara yang sama terhadap rūpa hasil-temperatur dan nutrisi.

Ini adalah bagaimana anda melihat baik kemunculan dan kepadaman dari penyebaban dan per saat dari rūpa. Kemudian, anda perlu untuk melihat kemunculan dan kepadaman dari penyebaban dan per saat dari nāma.

Sehingga, berdasarkan cara yang baru saja dijabarkan, anda lihatlah kemunculan dan kepadaman dari penyebaban dan per saat dari pañca-kkhandha, dan melihat tiga karakteristik yaitu a-nicca, dukkha dan an-atta pada pañca-kkhandha, pañca-kkhandha internal, pañca-kkhandha eksternal, dan pañca-kkhandha dari masa lampau, sekarang dan mendatang.

BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN PENGETAHUAN KEMUNCULAN & KEPADAMAN BERDASARKAN METODE PERTAMA DARI PAṬICCA-SAMUPPĀDA

Berikutnya, anda juga perlu untuk mengembangkan vipassanā ini dengan metode pertama dari paṭicca-samuppāda.<sup>419</sup> Sehubungan dengan hal ini, untuk melihat kemunculan penyebab dari formasi, anda melihat faktor-faktor dari paṭicca-samuppāda satu per satu dalam urutan maju, dan lihatlah bahwa:<sup>420</sup>

- [1] Tanpa pengetahuan (*avijjā*), mengkondisikan formasi (*saṅkhārā*) [muncul];
- [2] Formasi mengkondisikan kesadaran (*viññāṇa*) [muncul];
- [3] Kesadaran mengkondisikan nāma·rūpa [muncul];
- [4] Nāma·rūpa mengkondisikan enam landasan (*saḷ-āyatana*) [muncul];
- [5] Enam landasan mengkondisikan kontak (*phassa*) [muncul];
- [6] Kontak mengkondisikan perasaan (*vedanā*) [muncul];
- [7] Perasaan mengkondisikan keinginan (*tanhā*) [muncul];
- [8] Keinginan mengkondisikan cengkeram (*upādāna*) [muncul];
- [9] Cengkeram mengkondisikan keberadaan (*bhava*) [muncul];
- [10] Keberadaan mengkondisikan lahir (*jāti*) [muncul];
- [11] Lahir mengkondisikan,
- [12] Penuaan dan kematian (*jarā-maraṇa*), sedih (*soka*), ratapan (*parideva*), sakit (*dukkha*), ketidaksenangan (*domanassa*) dan kecewa (*upāyāsā*) muncul.

Demikianlah asal dari semua derita menyeluruh ini.

Untuk melihat kepadaman penyebab dari formasi pada tingkatan Arahāt, dan akibatnya yaitu Parinibbāna, anda melihat faktor-faktor dari kepadaman pengkondisian satu per satu dalam urutan maju, untuk melihat bahwa:<sup>421</sup>

- [1] Dengan tanpa pengetahuan pupus tanpa sisa dan padam, formasi berkehendak padam;
- [2] dengan formasi berkehendak padam, kesadaran padam;
- [3] dengan kesadaran padam, nāma·rūpa padam;
- [4] dengan nāma·rūpa padam, enam landasan padam;
- [5] dengan enam landasan padam, kontak padam;
- [6] dengan kontak padam, perasaan padam;
- [7] dengan perasaan padam, keinginan padam;
- [8] dengan keinginan padam, cengkeram padam;
- [9] dengan cengkeram padam, keberadaan padam;
- [10] dengan keberadaan padam, kelahiran padam;
- [11] dengan kelahiran padam,

<sup>419</sup> Lihat juga hal.215.

<sup>420</sup> M.I.iv.8 ‘*Mahā-Tanḥā-Saṅkhaya-Suttaṃ*’ (‘Sutta Besar Penghancuran Keinginan’)

<sup>421</sup> ibid.

[12] **penuaan dan kematian, sedih, ratapan, derita, rasa ketidaksenangan dan kecewa padam.**

**Demikianlah kepadaman dari derita menyeluruh ini.**

Seperti sebelumnya, anda melihat kemunculan dan kepadaman dari penyebab dan per saat dari formasi. Anda melihat faktor-faktor dari paṭicca-samuppāda satu per satu dalam urutan maju. Sebagai contoh, pada konteks tanpa pengetahuan, anda melihat:

- 1) Tanpa pengetahuan mengkondisikan formasi berkehendak.
- 2) Dengan pemupusan tanpa sisa dan kepadaman dari tanpa pengetahuan, formasi berkehendak padam.
- 3) Tanpa pengetahuan adalah a-nicca, formasi berkehendak adalah a-nicca.

Anda melihat masing-masing faktor dari paṭicca-samuppāda, secara internal dan eksternal, di masa lampau, sekarang dan mendatang.

Ini adalah penjelasan yang sangat singkat mengenai bagaimana anda mengembangkan Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman dari formasi.

#### BAGAIMANA ANDA MENGATASI SEPULUH KECACATAN

Pada tingkatan ini, seiring anda menerapkan metode ini, dan vipassanā anda menjadi kian dalam, sepuluh kecacatan (*dasa upakkilesa*) dapat muncul. Sepuluh kecacatan adalah:<sup>422</sup>

- |  |   |
|--|---|
| 1) Cahaya.....( <i>obhāsa</i> )        | 6) Ketetapan.....( <i>adhimokkha</i> )        |
| 2) Pengetahuan.....( <i>nāṇa</i> )     | 7) Pengerahan.....( <i>paggaha</i> )          |
| 3) Riang.....( <i>pīti</i> )           | 8) Fondasi [sati].....( <i>upaṭṭhāna</i> )    |
| 4) Ketenangan.....( <i>passaddhi</i> ) | 9) Ketenang-seimbangan.....( <i>upekkhā</i> ) |
| 5) Kebahagiaan.....( <i>sukha</i> )    | 10) Kemelekatan.....( <i>nikanti</i> )        |

<sup>422</sup> VsM.xx.634 '*Vipassan-Upakkilesa-Kathā*' ('Diskusi Kecacatan Vipassanā') PP.xx.107 menjelaskan bagaimana seorang yogi bisa saja mengalami cahaya seperti yang belum pernah dialami sebelumnya; tajamnya pengetahuan akan nāma-rūpa yang tidak pernah dialami sebelumnya. Keriangan, tanpa lelah, ketenangan, kebahagiaan yang sangat halus, keyakinan dan ketetapan yang sangat kuat, terseimbangkan dengan sangat baik dan pengerahan berkesinambungan, sati yang didirikan dengan sangat baik, dan ketenang-seimbangan yang sangat stabil, semuanya seperti yang belum pernah dialami sebelumnya. Dikarenakan kurang pengalaman, yogi bisa dengan mudah mengira bahwa hal seperti demikian sama halnya dengan Magga dan Phala, dapat menjadi melekat kepada mereka, dan mengembangkan pandangan salah dan kesombongan. Itulah bagaimana hal-hal tersebut dapat berubah menjadi apa yang kita katakan sebagai kecacatan atau kontaminasi vipassanā (*vipassan-upakkilesa*). Mereka sangatlah bahaya karena mereka bisa saja mengarahkan yogi menyimpang dari jalan yang benar menuju ke jalan yang salah.

Dengan pengecualian cahaya dan kemelekatan, kecacatan tersebut merupakan suatu dhamma yang bermanfaat, dan pada dasarnya bukanlah kecacatan. Tetapi mereka dapat menjadi objek dari dhamma tidak bermanfaat (anda dapat melekat kepadanya), itulah kenapa mereka dinamakan kecacatan. Jikalau anda mengalami apa pun dari sepuluh kecacatan vipassanā ini, anda perlu untuk mengatasi kemelekatan dan hasrat yang bisa saja muncul, dengan melihatnya sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta: dengan demikian, anda dapat meneruskan kemajuan anda.

#### BAGAIMANA ANDA MENGEMBANGKAN PENGETAHUAN KELENYAPAN

Setelah anda mengembangkan Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman, vipassanā anda sehubungan dengan formasi adalah mantap dan murni. Kemudian anda harus mengembangkan Pengetahuan Kelenyapan (*Bhaṅga-Ñāṇa*). Untuk melakukan ini, anda hanya memfokuskan pada kepadaman (*vaya*) per saat dan kelenyapan (*bhaṅga*) dari formasi. Anda tidak melihat baik kemunculan (*uppāda*) dari formasi, juga tidak keberlangsungan (*thīti*) dari formasi, dan juga tidak pada pertanda (*nimitta*) dari formasi-formasi individual, serta tidak kemunculan sebab (*pavatta*) dari formasi. Menggunakan kekuatan dari vipassanā anda, anda hanya melihat kelenyapan dari formasi, dan mengetahui mereka sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta.

- 1) Anda melihat kehancuran, keruntuhan dan kelenyapan dari formasi, untuk melihat a-nicca dari formasi tersebut.
- 2) Anda melihat kelenyapan yang berkesinambungan dari formasi sebagai sesuatu yang menakutkan, untuk melihat dukkha pada formasi tersebut.
- 3) Anda melihat ketiadaan dari inti yang kekal di dalam formasi untuk melihat an-atta.

Anda tidak hanya perlu melihat a-nicca, dukkha dan an-atta terhadap kelenyapan dari nāma-rūpa, tetapi juga kelenyapan dari pikiran-vipassanā yang melihat hal tersebut. Itu berarti, anda melihat kelenyapan dari rūpa dan ketahui ia sebagai a-nicca. Itu adalah pikiran-vipassanā pertama anda. Kemudian, dengan menggunakan pikiran-vipassanā kedua anda melihat kelenyapan dari pikiran-vipassanā pertama anda, dan oleh karena itu juga mengetahuinya sebagai a-nicca. Anda lakukan hal yang sama terhadap nāma, kemudian terhadap nāma-rūpa untuk mengetahui mereka sebagai dukkha dan an-atta. Anda mengulangi latihan ini lagi dan lagi, silih berganti antara internal dan eksternal nāma-rūpa, formasi penyebab dan formasi akibat: lampau sekarang dan mendatang.

Seiring dengan anda melanjutkan untuk mencermati kepadaman dan kelenyapan dari formasi dengan cara demikian, vipassanā yang kuat dan dalam anda akan maju menuju enam pengetahuan vipassanā berikutnya.

#### ANDA MENGETAHUI SEBELAS PENGETAHUAN PERTAMA

Di tingkatan ini, anda telah akan mengembangkan sebelas pengetahuan yang pertama. Lima pengetahuan pertama yang telah anda kembangkan adalah:

- 1) Pengetahuan Pendefinisian *Nāma-Rūpa (Nāma-Rūpa-Pariccheda-Ñāṇa)*<sup>423</sup>
- 2) Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya-Pariggaha-Ñāṇa*)<sup>424</sup>
- 3) Pengetahuan Pemahaman (*Sammasana-Ñāṇa*)<sup>425</sup>
- 4) Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman (*Udaya-bbaya-Ñāṇa*)<sup>426</sup>
- 5) Pengetahuan Kelenyapan (*Bhaṅga-Ñāṇa*)<sup>427</sup>

Dan enam pengetahuan berikutnya yang akan anda lalui adalah:

- 6) Pengetahuan akan Teror (*Bhaya-Ñāṇa*)
- 7) Pengetahuan akan Bahaya (*Ādinava-Ñāṇa*)
- 8) Pengetahuan akan Ketidakminatan (*Nibbidā-Ñāṇa*)
- 9) Pengetahuan akan Hasrat untuk Pembebasan (*Muñcitu-kamyatā-Ñāṇa*)
- 10) Pengetahuan Perenungan (*Paṭisaṅkhā-Ñāṇa*)
- 11) Pengetahuan Kedataran Terhadap Formasi (*Saṅkhār-upekkhā-Ñāṇa*)

Dikarenakan anda telah mengembangkan lima pengetahuan vipassanā pertama secara langsung, enam pengetahuan tersebut akan berkembang secara cepat. Terdapat sedikit instruksi mengenai mereka, tetapi kita tidak memiliki cukup waktu untuk menjelaskan.

#### ANDA MENGETAHUI DAN MELIHAT NIBBĀNA

Setelah merealisasi pengetahuan tersebut, seiring dengan anda melanjutkan untuk melihat kepadaman dan kelenyapan dari tiap-tiap formasi, dengan harapan untuk terbebas dari mereka, pada akhirnya anda

<sup>423</sup> Lihat Dhammadesanā 4 ‘Bagaimana Anda Mencermati Rūpa’ (hal.117 ff), dan Dhammadesanā 5 ‘Bagaimana Anda Mencermati Nāma’, hal.175 ff.

<sup>424</sup> Lihat Dhammadesanā 6 ‘Bagaimana Anda Melihat Tautan dari Paṭicca-Samuppāda’, hal.203ff.

<sup>425</sup> Lihat ‘Bagaimana Anda Mengembangkan Pengetahuan Pemahaman’, hal.233 ff.

<sup>426</sup> Lihat ‘Bagaimana Anda Mengembangkan Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman’, hal.241 ff.

<sup>427</sup> Lihat ‘Bagaimana Anda Mengembangkan Pengetahuan Kelenyapan’, hal.248 f.



akan temukan bahwa segala formasi berakhir. Pikiran anda mengetahui dan melihat Nibbāna secara langsung: ia menyadari sepenuhnya (Yang Tak-Terbentuk) Nibbāna sebagai objek. Ini berlangsung dengan kemunculan proses-Magga (*Magga-vīthi*).

Dengan kemunculan proses-Magga (*Magga-vīthi*), anda melanjutkan ke lima pengetahuan yang tersisa, yakni:

- 12) Pengetahuan Penyesuaian (*Anuloma-Ñāna*)
- 13) Pengetahuan Perubahan Silsilah (*Gotrabhu-Ñāna*)
- 14) Pengetahuan Magga (*Magga-Ñāna*)
- 15) Pengetahuan Phala (*Phala-Ñāna*)
- 16) Pengetahuan Peninjauan (*Paccavekkhaṇa-Ñāna*)

Lima pengetahuan terakhir ini muncul dengan kemunculan dari Proses-Magga. Proses tersebut terdiri dari tujuh jenis pikiran yang berurutan:

- 1) Pikiran pengarah pintu-pikiran muncul yang melihat formasi sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta, bergantung kepada bagaimana Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi:<sup>428</sup> muncul.

Kemudian, muncullah tiga pikiran dorongan (*javana*) persiapan, yang melihat formasi dengan cara yang sama.

- 2) Persiapan (*parikamma*)<sup>429</sup>
- 3) Jelang (*upacāra*)
- 4) Penyesuaian (*anuloma*)

Tiga pikiran dorongan ini sesungguhnya terdiri dari pengetahuan kedua belas: Pengetahuan Penyesuaian (*Anuloma-Ñāna*). Penyesuaian terhadap apa? Terhadap apa yang tiba sebelumnya, dan terhadap apa yang akan tiba setelahnya. Demikianlah mereka dapat dikatakan berfungsi sebagai persiapan, jelang dan penyesuaian menuju Perubahan Silsilah. Pengulangan mereka menyiapkan jalan pentransisian dari delapan pengetahuan vipassanā yang datang sebelumnya (dari Pengetahuan Kemunculan & Kepadaman ke Pengetahuan Kedataran Terhadap Formasi) dengan yang terbentuk sebagai objek dari tiga puluh tujuh dhamma dari Pengetahuan Magga & Phala dengan Yang Tak-Terbentuk sebagai objek.<sup>430</sup>

<sup>428</sup> Pengetahuan No. 12

<sup>429</sup> Di beberapa kasus, jika vipassanā dari si yogi sangat kuat, pikiran tersebut tidaklah muncul, dan pikiran dorongan pertama adalah 'jelang' (*upacāra*), yang dimana dalam kasus ini adalah yang ketiga. Lihat juga tabel '1b: Proses Pintu-Pikiran', hal.181.

<sup>430</sup> Ini merupakan tiga puluh tujuh Dhamma Pendukung Pencerahan (*Bodhi-Pakkhiya-Dhamma*): empat landasan sati, empat Usaha Benar, empat Magga menuju kekuatan, lima daya, lima tenaga, tujuh faktor pencerahan, dan Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Untuk

Pengetahuan Penyesuaian merupakan pengetahuan terakhir dengan formasi sebagai objeknya.

- 5) Pikiran dorongan keempat muncul, dengan Nibbāna sebagai objek. Ini merupakan pengetahuan ketiga belas: Pengetahuan Perubahan Silsilah (*Gotrabhu-Ñāna*).

Meskipun pikiran ini mengetahui (Yang Tak-Terbentuk) Nibbāna sebagai objeknya, ia tidak menghancurkan kilesa: ia berfungsi untuk mengubah silsilah dari *puthujjana* menjadi Ariya.

- 6) Pikiran dorongan kelima muncul, dengan Nibbāna sebagai objeknya. Ini merupakan pengetahuan keempat belas, yang menghancurkan kilesa bersangkutan:<sup>431</sup> Pengetahuan Magga (*Magga-Ñāna*).
- 7) Pikiran dorongan keenam dan ketujuh<sup>432</sup> muncul, dengan Nibbāna sebagai objek. Mereka ialah pengetahuan keenam belas: Pengetahuan Phala (*Phala-Ñāna*).

#### ANDA MENINJAU KEMBALI PENGETAHUAN ANDA

Setelah rangkaian pengetahuan tadi, maka dilanjutkan dengan pengetahuan keenam belas, Pengetahuan Keenam Belas (*Paccavekkhaṇa-Ñāna*). Ini merupakan lima peninjauan yang terpisah<sup>433</sup>:

- 1) Meninjau Pengetahuan Magga.
- 2) Meninjau Pengetahuan Phala.
- 3) Meninjau kilesa yang telah diberantas.
- 4) Meninjau kilesa yang perlu diberantas.
- 5) Meninjau Nibbāna.

Kemudian anda akan telah mencapai pengetahuan sebenarnya terhadap Empat Kebenaran Mulia, dan akan oleh diri anda sendiri merealisasi

penjelasan yang singkat, lihat hal.273 ff. dan VsM.xxii.817-826 '*Ñāna-Dassana-Visuddhi-Niddesa*' ('Deskripsi Pemurnian Pengetahuan & Penglihatan') PP.xxii.32-43.

<sup>431</sup> Sebagai contoh, Sot-Apanna menghancurkan tiga belunggu (*samyojana*) pertama (1-pandangan salah akan adanya aku (*sakkāya-dit̥ṭhi*), 2-keraguan akan Sang Buddha, Dhamma dan Saṅgha, 3-kemelekatan terhadap perilaku & praktek ritual), dan memotong nafsu, kebencian dan delusi yang cukup kuat untuk menuntun kepada keberadaan yang lebih rendah dari alam manusia. Pemberantasan menyeluruh terhadap kilesa hanya dicapai saat pencapaian tingkat Arahat.

<sup>432</sup> Jika tidak terdapat pikiran 'persiapan' (*parikamma*) muncul, pikiran-pikiran ini akan menjadi yang kelima, keenam dan ketujuh (tiga) untuk menyempurnakan tujuh pikiran dorongan yang diperlukan. Lihat juga tabel '1b: Proses Pintu-Pikiran', hal.181.

<sup>433</sup> No. 1, 2, dan 5 muncul secara otomatis. No. 3, dan 4 anda perlu secara sengaja, dan diperlukan bagi anda untuk mengetahui bagaimana melakukannya.

Nibbāna. Dengan perealisasi ini, pikiran anda akan menjadi termurnikan dan terbebas dari pandangan salah. Jika anda lanjutkan seperti demikian, anda akan dapat mencapai tingkatan Arahat dan Parinibbāna. Masih terdapat banyak perincian pengembangan vipassanā ini, tetapi kita harus melewatkannya, untuk membuat penjelasan tersebut seringkias mungkin. Cara terbaik untuk mempelajari mengenai praktek tersebut ialah dengan menjalankan praktek meditasi dengan seorang guru yang kompeten, karena dengan demikian anda dapat mempelajari secara sistematis, setahap demi setahap.<sup>434</sup>

---

<sup>434</sup> Untuk alamat kontak, lihat Lampiran 3, hal.323.

## TANYA DAN JAWAB 7

**Tanya 7.1** Apa perbedaan antara persepsi (*saññā*) dan kelompok persepsi (*saññā-kkhandha*), serta antara perasaan (*vedāna*) dan kelompok perasaan (*vedāna-kkhandha*)?

**Jawab 7.1** Sebelas kategori dari persepsi (*saññā*) secara bersama dinamakan kelompok persepsi (*saññā-kkhandha*). Sebelas kategori perasaan (*vedāna*) secara bersama dinamakan kelompok perasaan (*vedāna-kkhandha*). Apa saja yang sebelas itu? Lampau, sekarang, mendatang, internal, eksternal, kasar, halus, hina, agung, dekat, dan jauh. Keseluruhan dari pañca-kkhandha harus dimengerti dengan cara yang sama. Harap mengacu kepada ‘*Khandha*’ sutta<sup>435</sup> dari ‘*Khandha-Vagga*’ di *Samyutta-Nikāya* untuk penjelasan.

**Tanya 7.2** Terhadap faktor mental manakah, ingatan, spekulasi dan kreativitas mengacu? Mereka adalah bagian dari pañca-kkhandha, tetapi bagaimana mereka menjadi dukkha?

**Jawab 7.2** Apakah ingatan itu? Jika anda mengingat objek meditasi samatha, seperti kasiṇa atau ān-āpāna nimitta itu merupakan Sati Benar (*Sammā-Sati*). Jika anda dapat melihat paramattha-nāma-rūpa lampau, sekarang dan mendatang dan penyebabnya, dan melihat mereka sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta, ini juga Sati Benar (*Sammā-Sati*); Sati yang menyertai pengetahuan vipassanā. Sati ini disertai oleh tiga puluh tiga formasi mental, yang secara bersama terdapat tiga puluh empat kelompok nāma (*nāma-kkhandha*). Mengingat Sang Buddha, Sang Dhamma, Sang Saṅgha, dan dana yang dilakukan di masa lampau juga Sati Benar (*Sammā-Sati*). Ketika mengingat perbuatan-perbuatan yang menghasilkan dhamma yang bermanfaat (*kusala-dhammā*), itu juga merupakan Sati Benar, tetapi bukan merupakan Sati Benar ketika ia menghasilkan dhamma tidak bermanfaat (*akusala-dhammā*). Tetapi merupakan persepsi tidak bermanfaat (*akusala-saññā*), persepsi yang menyertai akusala-dhamma; yang juga merupakan empat kelompok nāma.

Kelompok nāma bermanfaat dan tidak bermanfaat adalah a-nicca. Mereka padam, segera setelah kemunculannya; mereka merupakan subjek dari kemunculan dan kepudaman yang konstan, itulah kenapa mereka merupakan dukkha.

**Tanya 7.3** Faktor mental manakah yang terlibat dalam ‘Pengambilan objek’?

**Jawab 7.3** Semua pikiran (*citta*) dan faktor mental penyerta (*cetasika*) mengambil objek. Tanpa adanya objek mereka tidak dapat muncul.

---

<sup>435</sup> ‘*Khandha-Suttaṃ*’ (‘Sutta Kelompok’) terkutip hal.4.

Pikiran dan faktor mental penyerta merupakan subjek. Subjek, *ārammaṇika-dhamma*, tidak dapat muncul tanpa adanya objek (*ārammaṇa*). *Ārammaṇika* adalah dhamma atau fenomena yang mengambil objek. Dengan kata lain, yaitu dhamma yang mengetahui objek. Jika tidak terdapat objek yang hendak diketahui, maka tidak akan ada dhamma yang mengetahui. Kelompok pikiran dan faktor mental yang berbeda mengambil objek yang berbeda. Terdapat delapan puluh sembilan jenis pikiran (*citta*), dan lima puluh dua jenis faktor mental penyerta (*cetasika*); masing-masing dari mereka mengambil objek yang bersangkutan. Sebagai contoh, pikiran Magga dan Phala serta faktor mental penyerta (*Magga-citta-cetasika*) dan (*Phala-citta-cetasika*) hanya mengambil satu objek, Nibbāna; pikiran *ān-āpāna jhāna* dan faktor mental penyerta hanya mengambil satu objek, *ān-āpāna paṭibhāga-nimitta*; *jhāna kasiṇa* tanah hanya mengambil *paṭibhāga-nimitta* kasiṇa tanah sebagai objek. Mereka merupakan pikiran lingkup Melampauai Duniawi dan juga materi halus. Tetapi pikiran lingkup indriawi (*kām-āvacara-citta*) mengambil objek yang berbeda, baik dan juga buruk. Jika anda ingin mengetahui secara rinci, anda harus mempelajari Abhidhamma; tepatnya bagian *Ārammaṇa* dari *Abhidhammattha-Saṅgaha*.<sup>436</sup>

**Tanya 7.4** Apakah bekerja untuk Saṅgha berpengaruh pada meditasi seseorang? Apakah tergantung pada individu, atau seseorang dapat mencapai tingkatan *samādhi* tertentu setelah melakukan pekerjaan tertentu atau setelah melakukan pekerjaan apa, maka tidak memberikan dampak?

**Jawab 7.4** Di dalam banyak sutta Sang Buddha mengkritik para bhikkhu yang mempraktekkan hal-hal berikut ini:

- Menyenangi pekerjaan (*kammā-rāmatā*)
- Menyenangi berbicara (*bhassā-rāmatā*)
- Menyenangi tidur (*niddā-rāmatā*)
- Menyenangi bersosialisasi (*saṅghaṇikā-rāmatā*)
- Tidak mengendalikan indra (*indriyesu a-guttadvārātā*)
- Tidak mengetahui porsi yang sesuai yang hendak dikonsumsi (*bhojāne a-mattaññutā*)
- Tidak mengabdikan pada kesiagaan (*jāgariye an-anuyuttā*): untuk berlatih *samatha-vipassanā* hanya dengan tidur secukupnya.
- Kemalasan (*kusita* [atau] *kosajja*): tidak berlatih *samatha-vipassanā* dengan rajin.

<sup>436</sup> mis. *A Comprehensive Manual of Abhidhamma*, Ed. Bhikkhu Bodhi, BPS

Jadi, jika terdapat pekerjaan apa pun yang harus anda lakukan kepada Saṅgha atau diri anda, cobalah untuk melakukannya sesegera mungkin, kemudian kembali kepada meditasi anda dengan pikiran yang damai.

Jika anda menikmati bekerja secara berlebihan, ini merupakan rintangan bagi meditasi, dikarenakan satu yang kuat dan dalam terhadap objek meditasi tidak dapat dicapai: menikmati bekerja tidak menghasilkan samādhi yang bagus.

**Tanya 7.5** Dapatkah seseorang dengan tujuan yang jahat untuk mengembangkan jhāna, mendapatkan manfaat dari mencapai jhāna tersebut? Dan sebagai contoh, bagaimana mengenai seseorang yang menggunakan uang Saṅgha<sup>437</sup> untuk keperluan pribadinya dan tidak berpikir bahwa itu adalah salah. Ketika ia mencapai jhāna hingga ke jhāna keempat, apakah pikirannya atau pandangannya berubah?

**Jawaban 7.5** Dalam konteks ini, anda harus membedakan antara seorang umat awam dan seorang bhikkhu. Jika seorang bhikkhu melakukan pelanggaran (*āpatti*), ini merupakan rintangan untuk mencapai jhāna. Sebagai contoh, jika dia telah memperbolehkan kebutuhan yang diperbolehkan dari Saṅgha untuk dipergunakan atas keperluan pribadinya, adalah tidak mudah bagi dia untuk mencapai jhāna, kecuali dia memperbaiki pelanggaran (*āpatti*)<sup>438</sup> tersebut. Itu berarti ia harus menggantikannya dengan barang kebutuhan yang nilainya setara dengan barang kebutuhan yang diperbolehkan yang telah dia pergunakan. Kemudian dia harus mengakui pelanggaran di depan Saṅgha, atau kepada bhikkhu lainnya. Itu berarti ia harus melakukan pengakuan pelanggaran (*āpatti-paṭidesanā*). Setelah mengoreksi kesalahannya, jika ia berlatih samatha-vipassanā, dia dapat mencapai jhāna, Magga, dan Phala. Jika, tanpa mengoreksi kesalahannya dia benar-benar mencapai jhāna,

---

<sup>437</sup> Sang Buddha menaruhnya sebagai pelanggaran serius terhadap peraturan monastik (*Vinaya*) bagi seorang bhikkhu untuk menerima, mendapatkan, memiliki, atau memegang uang dalam bentuk apapun. Larangan tersebut dijalankan dan diajarkan oleh Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw.

<sup>438</sup> Pertanyaan ini mencakup dua jenis pelanggaran. Yang pertama adalah menggunakan kepemilikan Saṅgha (uang tidaklah dapat dipegang oleh Saṅgha, tetapi dapat dipegang dalam penjagaan atau dipegang oleh umat awam, meskipun dia tidak ditunjukkan untuk melakukannya oleh Saṅgha). Pelanggaran kedua adalah menggunakan dan memegang uang. Pelanggaran pertama tidak dapat dipulihkan dengan cara melakukan pelanggaran kedua. Pelanggaran pertama hanya dapat dipulihkan dengan cara yang diperbolehkan, yaitu dengan mengkompensasikan Saṅgha dengan barang kebutuhan yang diperbolehkan (uang bukanlah barang kebutuhan yang diperbolehkan) yang telah diperoleh dengan cara yang dibenarkan (tidak dibeli oleh seorang bhikkhu). Oleh karena itu, di dalam jawabannya, Y.M Sayadaw mendiskusikan pemulihan dari pelanggaran hanya dalam sebutan 'kebutuhan yang diperbolehkan'.

maka mungkin dia bukan merupakan bhikkhu sebenarnya, maka pelanggaran sebenarnya bukanlah merupakan pelanggaran.

Untuk umat awam, pemurnian tindakan juga diperlukan, dan adalah lebih baik jika mereka memurnikan perilaku mereka sebelum mereka bermeditasi, yaitu, jika mereka mengambil pañca-sīla maupun delapan sīla. Dengan cara demikian, ketika bermeditasi, tindakan mereka adalah murni, dan mereka dapat mencapai jhāna, meskipun mereka jahat sebelum bermeditasi. Sebagai contoh, di dalam *Attha-Kathā* dari Dhamma-Pada, terdapat cerita dari seorang pelayan bernama Khujjuttarā.<sup>439</sup> Dia merupakan pelayan dari permaisuri Raja Udena, Ratu Sāmāvati. Setiap harinya Raja Udena memberikan dia delapan keping agar membelikan bunga untuk ratu, dan setiap harinya Khujjuttarā memasukkan empat keping ke dalam sakunya dan hanya membeli bunga dengan empat keping yang tersisa. Suatu hari, Sang Buddha datang bersama Saṅgha untuk piṇḍapatta di toko bunga. Khujjuttarā membantu tukang bunga untuk berdana makanan. Setelah selesai makan, Sang Buddha membabarkan Dhamma, yang di mana dalam proses itu Khujjuttarā mengembangkan rasa malu telah mencuri uang, dan memutuskan untuk tidak mencuri lagi. Keputusannya adalah suatu contoh dari pemurnian sīla ketika mendengarkan Dhamma. Dengan meditasi, Khujjuttarā menjadi seorang Sot-Āpanna. Pada hari itu, dia tidak meletakkan empat keping di sakunya, tetapi membeli bunga dengan semua dari delapan keping tersebut. Ketika dia memberikannya kepada ratu Sāmāvati, ratu menjadi kaget karena bunga yang didapatkan lebih daripada biasanya. Maka Khujjuttarā pun mengakuinya.

Renungkan juga kisah dari Aṅgulimāla Thera. Sebelum beliau menjadi seorang bhikkhu, beliau merupakan seorang pembunuh sadis. Tetapi sebagai seorang bhikkhu, beliau memurnikan perilakunya dan berjuang gigih dalam meditasi. Maka beliau dapat mencapai tingkatan Arahat.

Pertimbangkan juga fakta ini: di dalam siklus keberadaan berulang semua orang telah melakukan kusala-kamma dan akusala-kamma. Tiada seorangpun yang terbebas dari akusala-kamma.<sup>440</sup> Tetapi jika mereka memurnikan sīla mereka ketika bermeditasi, maka akusala-kamma sebelumnya tidak dapat menjegal mereka untuk mencapai jhāna. Namun, selama akusala-kamma lampau tersebut bukanlah salah satu dari kamma tak terintervensi (*an-antariya-kamma*).<sup>441</sup>

<sup>439</sup> DhPA.I.ii.1 ‘Sāmāvati-Vatthu’ (‘Kisah Sāmāvati’)

<sup>440</sup> Dengan kata lain, jika akusala-kamma seseorang di masa lampau membuat ia menjadi mustahil dalam mencapai jhāna, maka tidak seorang pun dapat mencapai jhāna.

<sup>441</sup> Lihat mis. A.V.ix.3 ‘Parikuppa-Suttam’ (‘Sutta Penyiksaan’). Lima kamma ini

Lima kamma tak terintervensi ialah:

- 1) Membunuh ibu sendiri,
- 2) Membunuh ayah sendiri,
- 3) Membunuh seorang Arahat,
- 4) Mengucurkan darah dari Sang Buddha dengan niat jahat,
- 5) Menyebabkan perpecahan di dalam Saṅgha.

Jika salah satu dari akusala-kamma ini telah terjadi maka seseorang tidak dapat mencapai jhāna, Magga, dan Phala apapun, seperti Raja Ajātasattu. Raja Ajātasattu memiliki pāramī yang memadai untuk menjadi seorang Sot-Āpanna setelah mendengarkan ‘*Sāmañña-Phala*’ sutta.<sup>442</sup> Tetapi dikarenakan dia telah membunuh ayahnya sendiri, Raja Bimbisāra, maka dia tidak menjadi seorang Sot-Āpanna.

Anda bertanya, apakah setelah mencapai jhāna, pikiran atau pola pandang dari orang seperti demikian berubah. Jhāna dapat menyingkirkan rintangan untuk waktu panjang. ‘Waktu panjang’ berarti, jika mereka memasuki jhāna selama sekitar satu jam, maka selama satu jam tersebut, tidak muncul rintangan. Ketika mereka keluar dari jhāna, rintangan tersebut bisa muncul kembali dikarenakan pengarahan tidak bijaksana. Jadi kita tidak dapat katakan secara pasti apakah pikiran orang seperti demikian dapat berubah dengan jhāna, kita hanya dapat katakan bahwa selama dia berada di dalam jhāna, rintangan tidaklah muncul.<sup>443</sup>

Terdapat pengecualian, sebagai contohnya, Mahānāga Mahāthera.<sup>444</sup> Meskipun beliau telah berlatih meditasi samatha dan vipassanā selama lebih dari enam puluh tahun, beliau masih seorang puthu-jjana. Namun, dikarenakan latihan samatha dan vipassanā dari beliau yang kuat dan dalam, tidak terdapat kilesa yang muncul selama enam puluh tahun tersebut. Dikarenakan hal tersebut, beliau mengira beliau adalah seorang Arahat. Tetapi salah seorang dari muridnya, Arahat Dhammadinna, mengetahui bahwa beliau masihlah seorang puthu-jjana, dan secara tidak langsung membantunya menyadari bahwa beliau masihlah seorang puthu-jjana. Ketika Mahānāga Mahāthera menyadari bahwa beliau masih seorang puthu-jjana, beliau berlatih vipassanā, dan dalam waktu beberapa

---

dinamakan ‘segera’, karena mereka akan matang secara pasti di keberadaan sekarang, dan mengakibatkan keberadaan kembali di maha neraka Avīci, atau salah satu dari Avīci minor, seperti halnya dengan Raja Ajātasattu.

<sup>442</sup> D.2 ‘Sutta Buah Pertapaan’

<sup>443</sup> Sehubungan dengan jhāna dan vipassanā serta pandangan, lihat juga T&J 7.7 dan 7.9, hal.259.

<sup>444</sup> VsM.xx.733 ‘*Vipassan-Upakkilesa-Kathā*’ (‘Diskusi Kecacatan Vipassanā’ PP.xx.110-113)



menit beliau mencapai tingkatan Arahat. Tetapi ini adalah suatu hal yang benar-benar pengecualian.

Anda harus mengingat hal lainnya juga: ia ahli dalam pembelajaran (*pariyatti*) demikian pula praktek (*paṭipatti*). Dia juga seorang guru meditasi (*kammaṭṭhān-ācariya*), dan terdapat banyak Arahat, seperti Dhammadinna, yang merupakan siswanya. Meskipun dia ahli dalam samatha dan vipassanā, terkadang kesalahpahaman muncul di pikirannya dikarenakan kesamaan dalam pengalaman. Jadi, jika anda mengira bahwa diri anda, ‘Saya telah mencapai jhāna pertama, dsb.’, anda harus menelisik pengalaman anda selama sehari-hari dan berbulan-bulan. Kenapa? Jika itu merupakan jhāna yang sesungguhnya dan vipassanā sesungguhnya, maka mereka akan bermanfaat bagi anda, karena mereka dapat membantu anda mencapai Nibbāna, yang merupakan ‘Tanah Suci’<sup>445</sup> bagi Buddhis Theravāda. Tetapi jhāna imitasi dan vipassanā imitasi tidak dapat memunculkan manfaat ini. Anda menginginkan manfaat sebenarnya atau manfaat imitasi? Anda dapat menanyakan pertanyaan ini kepada diri anda sendiri.

Jadi kita ingin menyarankan agar anda tidak memberitahu yang lainnya, ‘Saya telah mencapai jhāna pertama, dsb.’ terlalu dini, karena bisa saja terdapat seseorang yang tidak mempercayai anda. Bisa saja pengalaman anda asli, atau bisa juga salah seperti Mahānāga Mahāthera. Anda harus mawas akan masalah ini.

**Tanya 7.6** Apa perbedaan antara rūpa-kalāpa dan paramattha-rūpa?<sup>446</sup>

**Jawab 7.6** Rūpa-kalāpa merupakan partikel kecil. Ketika seorang yogi menganalisa partikel kecil tersebut, dia melihat paramattha-rūpa. Di dalam rūpa-kalāpa, terdapat paling sedikit delapan jenis rūpa: tanah, air, api, angin, warna, bau, rasa, dan sari nutrisi. Delapan jenis rūpa ini merupakan paramattha-rūpa. Di beberapa rūpa-kalāpa juga terdapat paramattha-rūpa yang kesembilan: rūpa vital (*jīvita-rūpa*); dan di yang

---

<sup>445</sup> Tanah Suci: Yang dinamakan sebagai ‘Tanah Barat’, ‘Tanah Kebahagiaan Sejati’ di dalam ajaran Mahāyāna, dimana seorang Buddha dinamakan Amitabha Buddha sedang menunggu. Keberadaan disana diperoleh dengan melafalkan namanya. Tujuan dari tradisi Mahāyāna secara keseluruhan adalah terberadakan kembali di Tanah Suci ini, dikarenakan semua yang menuju ke sana akan menjadi Sang Buddha, dan pergi dan menyelamatkan semua makhluk hidup di semua sistem dunia. Di sini, Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw berbicara mengenai “Tanah Suci” dari Buddhis Theravāda hanya sebagai metafora untuk Nibbāna yang akan sesuai bagi pendengar dari kalangan Mahāyāna: dia tidak sedang menyarankan bahwa Nibbāna merupakan suatu tempat, atau dengan satu cara dan lainnya disandingkan dengan ‘Tanah Barat’ dsb. Lihat ‘alam Melampauai Duniawi’ (*lokuttara-bhūmi*) dijelaskan di T&J 3.12, hal.113.

<sup>446</sup> Untuk perincian antara rūpa-kalāpa dan paramattha-rūpa, lihat lebih lanjut hal.136.

lainnya terdapat paramattha-rūpa yang kesepuluh: rūpa seks (*bhāva-rūpa*) atau rūpa translusens (*pasāda-rūpa*). Delapan, sembilan atau sepuluh jenis dari rūpa tersebut adalah paramattha-rūpa.

**Tanya 7.7** Ketika seorang yogi sanggup melihat rūpa-kalāpa atau paramattha-rūpa, akankah pikiran (*citta*) dan pandangannya (*diṭṭhi*) berubah?

**Jawab 7.7** Ketika ia dengan pengetahuan vipassanā melihat paramattha-rūpa di tiap-tiap rūpa-kalāpa, pikirannya dan pandangannya berubah, tetapi hanya sementara, karena pengetahuan vipassanā hanya menyingkirkan pandangan dan kilesa lainnya untuk sementara waktu. Hanya pada Jalan Suci (*Ariya-Magga*) secara bertahap pandangan salah dan kilesa lainnya dihancurkan secara total.<sup>447</sup>

**Tanya 7.8** Bagaimana samādhi memurnikan pikiran ((*citta-visuddhi*))? Kilesa jenis apa yang disingkirkan oleh samādhi?

**Jawab 7.8** Latihan samādhi berseberangan secara langsung dengan rintangan. Samādhi jelang dan jhāna pertama menyingkirkan rintangan untuk waktu yang lama. Samādhi jhāna kedua menyingkirkan penerapan (*vitakka*) dan keberlangsungan (*vicāra*). Samādhi jhāna ketiga menyingkirkan riang (*pīti*). Samādhi jhāna keempat menyingkirkan kebahagiaan (*sukha*). Itulah bagaimana pikiran termurnikan oleh samādhi, dan itu dinamakan pemurnian pikiran (*citta-visuddhi*).<sup>448</sup>

**Tanya 7.9** Bagaimana vipassanā memurnikan pandangan ((*diṭṭhi-visuddhi*))? Kilesa jenis apa yang disingkirkan oleh vipassanā?

**Jawab 7.9** Sebelum melihat paramattha-nāma-rūpa, sebab mereka, dan kealamiahannya dari a-nicca, dukkha dan an-atta, seorang yogi bisa saja memiliki pandangan salah atau persepsi salah, seperti, 'Ini adalah pria, wanita, ibu, ayah, diri, dsb.' Tetapi ketika ia melihat paramattha-nāma-rūpa, sebab mereka, dan kealamiahannya dari a-nicca, dukkha dan an-atta secara jelas, pandangan salah ini tersingkirkan sementara. Kenapa tersingkirkan? Ia melihat bahwa hanya terdapat paramattha-nāma-rūpa dan penyebabnya. Ia juga melihat segera setelah mereka muncul, mereka padam, yang merupakan kealamiahannya dari a-nicca mereka. Mereka selalu merupakan subjek dari kemunculan dan kepudaman, yang merupakan kealamiahannya dari dukkha. Tidak terdapat diri di dalam nāma-rūpa dan penyebabnya, yang merupakan kealamiahannya dari an-atta mereka. Ini merupakan pengetahuan vipassanā (*vipassanā-ñāna*). Ini merupakan

<sup>447</sup> Sehubungan dengan jhāna dan vipassanā serta pandangan, lihat juga T&J 7.5, dan T&J 7.9.

<sup>448</sup> Untuk perincian sehubungan dengan jhāna-jhāna yang berbeda, lihat 'Bagaimana Anda Mencapai Jhāna', hal.47 ff.

Pandangan Benar (*Sammā-Diṭṭhi*), dan menyingkirkan pandangan salah (*micchā-diṭṭhi*). Pengetahuan vipassanā juga menyingkirkan kilesa seperti kemelekatan dan kesombongan, yang merupakan ‘rekanan’ terhadap pandangan salah. Jadi di saat yogi sedang berlatih vipassanā, terdapat Pandangan Benar. Tetapi itu hanya temporer, karena ketika ia berhenti bermeditasi, pandangan salah muncul kembali dikarenakan pengarahannya tidak bijaksana (*ayoniso manasikāra*). Dia menerima kembali: ‘ini adalah pria, wanita, ibu, ayah, diri, dsb.,’ dan kilesa yang menyertainya seperti kemelekatan, kesombongan dan kebencian, juga akan muncul kembali. Tetapi, ketika ia bermeditasi vipassanā kembali, pandangan salah ini kembali hilang. Jadi pengetahuan vipassanā menyingkirkan pandangan salah dan kilesa lainnya hanya secara temporer. Namun, ketika ia mencapai Magga dan Phala, Pengetahuan Magga (*Magga-Ñāna*) dia akan menghancurkan pandangan salah tersebut dan kilesa lainnya secara bertahap.<sup>449</sup>

**Tanya 7.10** Apa perbedaan antara *citta* dan *diṭṭhi*?

**Jawab 7.10** *Citta* berarti kesadaran atau pikiran, tetapi di dalam *citta-visuddhi* (pemurnian pikiran), *citta* terutama mengacu kepada pikiran: pikiran samādhi jelang (*upacāra-samādhi-citta*) atau pikiran penetapan-jhāna (*appanā-jhāna citta*).<sup>450</sup> *Diṭṭhi* berarti pandangan salah, dan merupakan faktor mental penyerta (*cetasika*). Ia muncul bersamaan dengan empat pikiran yang berakar pada keserakahan. Pikiran yang berakar pada keserakahan (*lobha-mūla-citta*) disertai oleh apakah itu pandangan salah atau kesombongan.

Pandangan salah seseorang adalah persepsi akan diri (*atta-saññā*). Terdapat dua jenis persepsi akan diri.

- 1) Persepsi umum akan diri pada dunia (*loka-samañña-attavāda*): ini adalah pandangan salah karena kebiasaan: persepsi bahwa terdapat pria, wanita, ibu, ayah.
- 2) Pandangan salah akan diri (*atta-diṭṭhi*): ini adalah pandangan salah karena keinginan (*taṇhā*): persepsi akan diri (*atta*) yang tak terhancurkan, yang bisa saja mencakup persepsi bahwa diri yang tak terhancurkan diciptakan oleh pencipta (*paramatta*).

Di dalam tiga puluh satu alam keberadaan, tidak terdapat diri, hanya nāma-rūpa serta penyebabnya. Mereka selalu a-nicca, dukkha dan an-atta. Di luar tiga puluh satu alam keberadaan, juga tidak terdapat diri.

<sup>449</sup> Sehubungan dengan jhāna dan vipassanā serta pandangan, lihat juga T&J 7.5, dan T&J 7.7.

<sup>450</sup> Sehubungan dengan jenis-jenis samādhi yang berbeda, dsb., lihat T&J 3.1, hal.103.

Pengetahuan vipassanā ini merupakan Pandangan Benar Vipassanā (*Vipassanā-Sammā-Diṭṭhi*). Ia menghancurkan pandangan salah (*micchā diṭṭhi*) secara temporer, termasuk pandangan salah akan diri. Tetapi Pengetahuan Magga (*Magga-Ñāna*), yang merupakan Pandangan Benar Magga (*Magga-Sammā-Diṭṭhi*), menghancurkan pandangan salah secara utuh. Jadi apa yang kita miliki pada dasarnya adalah tiga jenis pandangan:

- 1) Pandangan salah (*micchā-diṭṭhi*)
- 2) Pandangan Benar Vipassanā (*Vipassanā-Sammā-Diṭṭhi*), merupakan duniawi (*lokiya*).
- 3) Pandangan Benar Magga (*Magga-Sammā-Diṭṭhi*), merupakan Melampaui Duniawi (*lokuttara*).

Di dalam ‘*Brahmajāla*’ sutta didiskusikan keseluruhan dari enam puluh dua jenis pandangan salah yang ada.<sup>451</sup> Mereka semua tercakup dalam pandangan salah akan diri, yang juga dinamakan sebagai ‘pandangan salah akan adanya aku’ (*sakkāya-diṭṭhi*). Pribadi (*sakkāya*) merupakan pañca-kkhandha, oleh karena itu pandangan salah pribadi adalah melihat pañca-kkhandha sebagai diri. Juga terdapat berbagai jenis Pandangan Benar, seperti Pandangan Benar yang dinamakan ‘Pandangan Benar akan Empat Kebenaran Mulia’ (*Catu-Sacca-Sammā-Diṭṭhi*):

- Pandangan Benar Jhāna (*Jhāna-Sammā-Diṭṭhi*): pengetahuan jhāna disertai dengan faktor jhāna.
- Pandangan Benar Pemahaman Nāma-Rūpa (*Nāma-Rūpa-Pariggaha-Sammā-Diṭṭhi*): Pengetahuan Pendefinisian Nāma-Rūpa.
- Pandangan Benar Kepemilikan Kamma (*Kamma-Ssakatā-Sammā-Diṭṭhi*): Pengetahuan Pemahaman Sebab.
- Pandangan Benar Vipassanā (*Vipassanā-Sammā-Diṭṭhi*): pengetahuan vipassanā berupa a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma-rūpa serta penyebabnya.
- Pandangan Benar Magga (*Magga-Sammā-Diṭṭhi*): pengetahuan akan Nibbāna.
- Pandangan Benar Phala (*Phala-Sammā-Diṭṭhi*): pengetahuan akan Nibbāna.

**Tanya 7.11** Bagaimana seorang yogi melatih pengarahannya (yoniso *manasikāra*) di kehidupan sehari-hari mereka, dan bagaimana pula di dalam latihan samatha-vipassanā tersebut? <sup>452</sup>

**Jawab 7.11** Pengarahannya (yoniso) terbaik adalah vipassanā. Jika anda berlatih hingga ke tingkatan vipassanā, anda akan memiliki pengarahannya

<sup>451</sup> D.i.1 ‘*Brahma-Jāla-Suttam*’ (‘Sutta Jala Brahma’)

<sup>452</sup> Untuk perincian sehubungan pengarahannya (yoniso) baik/bijaksana/tidak baik/bijaksana, lihat juga ‘Pengarahannya (yoniso) Baik/Bijaksana dan Tidak Baik/Bijaksana’, hal.183.

bijaksana yang benar-benar terbaik. Kemudian, jika anda berlatih vipassanā di kehidupan sehari-hari anda, ia akan menghasilkan hasil yang baik, seperti Magga dan Phala yang melihat Nibbāna. Tetapi jika anda tidak dapat berlatih hingga ke tingkatan vipassanā, anda harus pertimbangkan fakta bahwa semua formasi adalah a-nicca (*sabbe saṅkhārā aniccā*). Ini juga merupakan pengarahan bijaksana, tetapi sangatlah lemah, dan hanya merupakan pilihan kedua.

Anda juga dapat berlatih cattāro brahmavihārā, dan terutama brahma-vihāra kesetaraan (*upekkhā-brahma-vihāra*). Brahma-vihāra kesetaraan merupakan pengarahan bijaksana yang superior, karena untuk berlatih Brahma-vihāra kesetaraan adalah berarti melihat makhluk hidup sehubungan dengan hukum kamma: ‘*Sabbe sattā kamma-ssakā*’: ‘Semua makhluk hidup adalah pemilik kamma mereka’. Terkadang anda juga dapat merenungkan dampak dari pengarahan tidak bijaksana. Pengarahan tidak bijaksana dapat menyebabkan akusala-kamma datang satu per satu. Akusala-kamma tersebut akan menghasilkan banyak derita di empat alam menderita (*apāya*). Mengetahui hal ini adalah pengarahan bijaksana. Anda harus melatihnnya dalam kehidupan sehari-hari anda.

**Tanya 7.12** Apa perbedaan antara pengarahan (*manasikāra*) dan melatih tujuh faktor pencerahan (*bojjh-aṅga*)?

**Jawab 7.12** Ketika anda berlatih tujuh faktor pencerahan, mereka biasanya berujung pada tiga puluh empat formasi mental yang mencakup pengarahan. Terkadang tiga puluh empat formasi mental dinamakan ‘pengetahuan vipassanā’, dikarenakan dalam tiga puluh empat formasi mental, paññā merupakan faktor utama.

Sehubungan dengan ini, anda harus mengetahui tiga jenis pengarahan:

- 1) Perhatian sebagai penyebab dasar bagi objek (*ārammaṇa paṭipādaka manasikāra*): itu merupakan faktor mental penyerta dari pengarahan. Fungsinya adalah untuk membuat objek menjadi jelas bagi pikiran si yogi.
- 2) Pengarahan sebagai penyebab dasar untuk proses pikiran (*vīthi paṭipādaka manasikāra*): yaitu pengarahan lima-pintu (*pañca-dvār-āvajjana*) pada proses lima-pintu (*pañca-dvāra-vīthi*). Ia berfungsi untuk membuat semua proses lima-pintu sanggup mengambil objek bersangkutan mereka.
- 3) Pengarahan sebagai penyebab dasar dorongan (*javana-paṭipādaka manasikāra*): yaitu pikiran pengarahan pintu-pikiran (*mano-dvār-āvajjana*) pada proses pintu-pikiran (*mano-dvāra-vīthi*), dan pikiran penentu (*voṭṭhapana*) pada proses lima-pintu. Itu mencakup baik pengarahan bijaksana ataupun tidak bijaksana. Fungsinya adalah

untuk membuat dorongan (*javana*) terjadi. Jika ia merupakan pengarahan bijaksana, dorongannya (*javana*) adalah kusala bagi puthu-jjana dan pelajar (*sekha*), dan bagi Arahat hanyalah fungsional (*kiriya*). Ketika ia adalah pengarahan tidak bijaksana, dorongannya selalu akusala, dan tidak dapat terjadi para Arahat.

**Tanya 7.13** Dapatkah Sayadaw menjelaskan diagram?<sup>453</sup> Apakah perlu di dalam sistem meditasi ini, untuk berlatih lebih dari tiga puluh jenis subjek meditasi bidang kerja (*kammaṭṭhāna*)? Apa manfaat dari melakukan hal demikian?

**Jawab 7.13** Kita tidak menaruh minat pada diagram. Diagram ini berdasarkan pada guru sekolah, yang sangat tertarik pada diagram.

Di Pa-Auk kita mengajar banyak jenis pengembangan samatha kepada mereka yang ingin melatihnya. Jika mereka tidak ingin melatih semua, tetapi hanya satu, seperti *ān-āpāna-sati*, maka kita hanya mengajarkan pengembangan samatha itu. Ketika mereka memiliki *jhāna*, kita mengantarkan mereka langsung ke *vipassanā*, secara sistematis, tingkat demi tingkat.

Ketika berlatih *samatha-vipassanā*, terkadang bisa saja terdapat rintangan berupa nafsu (*rāga*), kebencian (*dosa*), dan pikiran mengembara (*vitakka*), yang akan mengganggu *samādhi* dan pengembangan *vipassanā* mereka. Subjek meditasi di bawah ini adalah senjata terampuh untuk menyingkirkan rintangan ini.

Sang Buddha memberikan mereka di dalam ‘*Meghiya*’ sutta.<sup>454</sup>

- *Asubhā bhāvetabbā rāgassa pahānāya.*  
**Kembangkan ketidakestetiaan (*asubha-bhāvanā*) untuk menyingkirkan nafsu (*rāga*).**
- *Mettā bhāvetabbā byāpādassa pahānāya.*  
**Kembangkan *mettā* (*mettā-bhāvanā*) untuk menyingkirkan niat buruk (*byāpāda*).**
- *Ān-āpāna-sati bhāvetabbā vitakk-upacchedāya.*  
**Kembangkan *ān-āpāna-sati* untuk menyingkirkan pikiran mengembara (*vitakka*).**

Lebih lanjut, pikiran yang terfokuskan dapat melihat *dhamma* sejati (*paramattha-dhamma*) berdasarkan kebenaran.<sup>455</sup> Dari praktek *samādhi*, delapan pencapaian (*aṭṭha samāpatti*) sangatlah tinggi dan dalam; jadi bagi mereka yang ingin melatih delapan pencapaian secara langsung, kita juga mengajarkan meditasi *kasiṇa*. Jika anda ingin memahami diagram secara langsung, anda perlu untuk berlatih *samatha-vipassanā* hingga ke

<sup>453</sup> Ini merupakan diagram yang dipergunakan untuk menggambarkan latihan yang diajarkan di Pa-Auk.

<sup>454</sup> U.IV.1 dan A.IX.I.3 ‘Sutta Meghiya’

<sup>455</sup> Ucapan Sang Buddha ini, terketip pada hal.13, dan hal.24.

Pengetahuan Magga dan Phala. Hanya setelahnya anda akan sanggup memahami diagram sepenuhnya.

Kenapa kita tidak tertarik pada diagram? Karena tidaklah cukup untuk menunjukkan keseluruhan sistem hanya dalam satu halaman. Kita telah menjelaskan keseluruhan sistem tersebut di dalam tiga ribu enam ratus halaman dalam bahasa Myanmar: satu halaman tidaklah cukup.

**Tanya 7.14** Dapatkah pikiran yang membenci menghasilkan banyak generasi dari kalāpa-asta hasil-temperatur (*utuja oj-aṭṭhamaka-kalāpa*), dan membuat mata berdenyar?

**Jawab 7.14** Dengan mengatakan ‘pikiran menghasilkan cahaya terang’ hanyalah metafora, karena pada faktanya, selain daripada paṭisandhi citta, semua pikiran yang muncul bergantung kepada landasan jantung (*hadaya-vatthu*) menghasilkan kalāpa hasil-pikiran (*cittaja-kalāpa*).<sup>456</sup> Pada rūpa-kalāpa tersebut selalu terdapat warna (*vaṇṇa*). Warna tersebut akan lebih terang jika pikiran tersebut adalah pikiran dari samatha, atau vipassanā. Ini didiskusikan di dalam Teks Pali, *Aṭṭha-Kathā*, dan *Tika*. Tetapi di dalamnya tidak disebutkan bahwa kalāpa hasil-pikiran yang dihasilkan dari pikiran kebencian juga menghasilkan cahaya.

**Tanya 7.15** Apakah pikiran penglihat yang melihat nāma-rūpa sendiri tercakup dalam nāma-rūpa? Apakah ia tercakup dalam kebijaksanaan?

**Jawab 7.15** Ya, benar.<sup>457</sup> Anda dapat melihatnya di semua tingkatan dari vipassanā, terutama pada tingkatan Pengetahuan Kelenyapan (*Bhaṅga-Nāṇa*). Disebutkan di dalam *Visuddhi-Magga*.<sup>458</sup>

*Ñātaṅca nāṇaṅca ubhopi vipassati.*

**Kita harus melatih vipassanā baik pada yang diketahui (*ñāta*) dan pengetahuan (*nāṇa*).**

‘Yang diketahui’ berarti pañca-kkhandha dan penyebabnya, yang harus diketahui dengan pengetahuan vipassanā. ‘Pengetahuan’ berarti pengetahuan vipassanā yang mengetahui a-nicca, dukkha dan an-atta dari pañca-kkhandha dan penyebabnya, yang di mana semuanya merupakan formasi (*saṅkhāra dhamma*). Pengetahuan vipassanā adalah paññā, Pandangan Benar Vipassanā. Umumnya, Pandangan Benar Vipassanā muncul bersamaan dengan tiga puluh tiga atau tiga puluh dua formasi mental, yang secara keseluruhan menjadikannya masing-masing tiga puluh empat

<sup>456</sup> Untuk pendiskusan mengenai rūpa hasil-pikiran, lihat hal.122, dan sehubungan dengan cahaya yang dihasilkan pikiran samatha dan vipassanā, lihat juga T&J 4.10, hal.172.

<sup>457</sup> Untuk perincian sehubungan dengan ini, lihat ‘A-Rūpa-Sattaka’, hal.239 ff, dan ‘Bagaimana Anda mengembangkan Pengetahuan Kelenyapan’, hal.248 f.

<sup>458</sup> VsM.xxi.742 ‘*Bhaṅg-Ānupassanā-Nāṇa-Kathā*’ (‘Diskusi Perenungan Pengetahuan Kelenyapan’) PP.xxi.13

atau tiga puluh tiga formasi mental. Mereka dinamakan ‘pengetahuan vipassanā’. Mereka merupakan nāma-dhamma, karena mereka cenderung kepada objek a-nicca, dukkha dan an-atta dari formasi.

Kenapa anda perlu untuk melihat pengetahuan vipassanā itu sendiri sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta? Karena beberapa yogi bisa saja bertanya, atau berpendapat bahwa apakah pengetahuan vipassanā itu sendiri kekal (*nicca*) atau tidak kekal (*a-nicca*), bahagia (*sukkhā*) atau derita (*dukkhā*), diri (*atta*) atau tanpa diri (*an-atta*). Untuk menjawab pertanyaan ini, anda perlu untuk melihat proses vipassanā itu sendiri sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta, terutama tiga puluh empat formasi mental di masing-masing saat dorongan, yang dipimpin oleh pengetahuan vipassanā. Lebih lanjut, beberapa yogi bisa menjadi melekat kepada pengetahuan vipassanā mereka. Mereka bisa menjadi sombong, karena mereka dapat berlatih vipassanā dengan baik dan secara sukses. Ini juga untuk menyingkirkan dan mencegah kilesa ini maka anda perlu untuk melihat pengetahuan vipassanā, atau proses vipassanā itu sendiri sebagai a-nicca, dukkha dan an-atta.<sup>459</sup>

**Tanya 7.16** Bagaimana mengatasi pikiran tidak tertarik dan bosan yang muncul dalam periode panjang meditasi, atau berdiam sendirian di dalam hutan? Apakah kondisi pikiran seperti demikian merupakan akusala-dhamma?

**Jawab 7.16** Pikiran dengan situasi seperti demikian dinamakan kelambanan (*kosajja*), dan biasanya merupakan akusala-dhamma yang lemah yang menyertai keserakahan atau kebencian, dsb. Kondisi pikiran seperti demikian muncul dikarenakan pengarahannya tidak bijaksana. Jika pengarahannya tidak bijaksana seseorang diganti dengan pengarahannya bijaksana, maka dia bisa sukses dalam meditasi.

Untuk mengatasi kondisi pikiran seperti demikian anda terkadang harus mengingat kembali bahwa Bodhisatta Sakyamuni kita sukses dikarenakan kegigihannya. Anda juga harus mengingat kisah dari para Arahat yang telah berjuang gigih dan dengan kesulitan yang besar berjuang untuk mencapai kesuksesan di dalam meditasinya hingga akhirnya mencapai tingkatan Arahat. Tiada seorangpun dapat mencapai kesuksesan besar

---

<sup>459</sup> Prosedur ini dijelaskan oleh Sang Buddha di dalam S.II.Iv.4 ‘*Dutiya-Nāṇa-Vatthu-Suttam*’ (‘Sutta Landasan Kebijaksanaan Kedua’). Di sana, Beliau menjelaskan bagaimana terdapat pengetahuan dari masing-masing faktor pada paṭicca-samuppāda bekerja selaras dengan Dhamma di masa sekarang, lampau, dan mendatang. Dan: ‘Dan juga pengetahuan keberlangsungan Dhamma (*Dhamma-tthiti-nāṇam*), hal itu juga merupakan dhamma yang bisa hancur (*khaya-dhammam*), dhamma yang terlenyapkan (*vaya-dhammam*), dhamma terpususkan (*virāga-dhammam*), dan dhamma terpadamkan (*nirodha-dhammam*).’ SA menggambarkan ini sebagai vipassanā penangkal vipassanā (*vipassanā-paṭi-vipassanā*).



tanpa berjuang. Dan terutama dalam hal meditasi diperlukan kegigihan. Pengarahan bijaksana juga sangatlah penting. Anda harus mencoba untuk memperhatikan kealiamahan dari a-nicca, dukkha dan an-atta dalam dhamma yang berkondisi. Jika anda melakukan seperti demikian, suatu hari nanti anda akan sukses.

**Tanya 7.17** Dapatkah Sayadaw memberikan sebuah contoh suatu aspirasi yang tidak disertai dengan tanpa pengetahuan (*avijjā*), keinginan (*taṇhā*) dan cengkeram (*upādāna*)?

**Jawab 7.17** Jika pada saat melakukan kusala-kamma, anda juga sedang berlatih dan juga melihat kealiamahan a-nicca, dukkha dan an-atta dari kusala-kamma tersebut, maka tanpa pengetahuan (*avijjā*), keinginan (*taṇhā*) dan cengkeram (*upādāna*) tidaklah muncul. Jika anda tidak dapat berlatih vipassanā, maka buatlah aspirasi seperti demikian: *‘Idaṃ me puññaṃ Nibbānassa paccayo hotu’*: ‘Semoga jasa kebajikan saya ini sebagai sebab yang menyokong perealisasi Nibbāna.’

**Tanya 7.18** Jika pañca-kkhandha adalah an-atta, maka siapakah yang memberikan dhammadesanā, Sayadaw? Dengan kata lain, jika pañca-kkhandha adalah an-atta, maka tidak ada Sayadaw yang sedang memberikan dhammadesanā. Jadi, apakah ada hubungan antara pañca-kkhandha dan diri?

**Jawab 7.18** Terdapat dua jenis kebenaran: kebenaran umum (*sammuti-sacca*) dan kebenaran sejati (*paramattha-sacca*).

Anda harus membedakan secara jelas antara dua jenis kebenaran ini. Berdasarkan kebenaran umum ini, terdapat Sang Buddha, Sayadaw, ayah, ibu, dsb. Tetapi berdasarkan kepada kebenaran sejati, tidak ada Sang Buddha, tidak ada Sayadaw, tidak ada ayah, tidak ada ibu, dsb. Ini dapat anda lihat jika anda memiliki pengetahuan vipassanā yang cukup kuat. Jika anda melihat kepada Sang Buddha dengan pengetahuan vipassanā, anda melihat nāma-rūpa, yang merupakan pañca-kkhandha. Mereka adalah a-nicca, dukkha dan an-atta. Tidak terdapat diri. Demikian pula, jika anda melihat saya, atau ayah, ibu dsb, dengan pengetahuan vipassanā, anda hanya melihat nāma-rūpa, pañca-kkhandha yang a-nicca, dukkha dan an-atta. Tidak terdapat diri. Dengan kata lain, tidak terdapat Sang Buddha, Sayadaw, ayah, ibu, dsb. Pañca-kkhandha dan penyebabnya dinamakan formasi. Jadi, formasi sedang berbicara mengenai formasi, terkadang mengenai Nibbāna. Tidak terdapat diri sama sekali. Jadi bagaimana kita dapat membicarakan mengenai hubungan?

Sebagai contoh, jika seseorang bertanya kepada anda, ‘Apakah tanduk kelinci panjang atau pendek?’ Bagaimana anda akan menjawabnya? Atau

jika mereka bertanya, ‘Apakah rambut kura-kura hitam atau putih? Bagaimana anda akan menjawab? Jika diri itu sama sekali tidak ada, kita tidak dapat membicarakan hubungan antara ia dengan pañca-kkhandha. Bahkan Sang Buddha tidak menjawab pertanyaan demikian. Kenapa? Seandainya anda mengatakan tanduk kelinci adalah panjang; itu berarti anda akan menerima kelinci memiliki tanduk, dan jika anda mengatakan bahwa tanduk kelinci adalah pendek; itu juga berarti anda menerima kelinci memiliki tanduk. Dan lagi, jika anda mengatakan bahwa kura-kura memiliki bulu badan hitam, itu berarti anda menerima bahwa kura-kura memiliki bulu badan. Jika anda mengatakan rambut kura-kura adalah putih, itu berarti anda juga menerima bahwa kura-kura memiliki rambut. Demikian pula, jika Sang Buddha mengatakan bahwa pañca-kkhandha dan diri adalah berhubungan, itu berarti beliau akan menerima bahwa terdapat diri. Dan bila Sang Buddha mengatakan bahwa pañca-kkhandha dan diri adalah tidak berhubungan, itu juga berarti bahwa Beliau menerima diri. Itulah kenapa Sang Buddha tidak menjawab pertanyaan seperti demikian. Jadi kita ingin menyarankan anda agar berusaha untuk berlatih meditasi hingga ke tingkatan vipassanā. Hanya dengan demikian, maka anda akan bisa menyingkirkan pandangan akan diri tersebut.

**Tanya 7.19** Sang Buddha mengajarkan ‘Mantra Ular’ kepada para bhikkhu. Apakah melantunkan ‘Mantra Ular’ sama halnya dengan Mettā? Apakah melantunkan mantra merupakan tradisi Brahmana yang dibawa ke Buddhis?

**Jawab 7.19:** Apakah mantra itu? Apakah itu ‘Mantra Ular’? Kita tidak mengetahui apakah mantra telah diwariskan dari Hinduisme. Tetapi di dalam Teks Theravāda terdapat sutta perlindungan (*paritta-sutta*) yang dinamakan ‘*Khandha-Paritta*’.<sup>460</sup> Sang Buddha mengajarkan sutta perlindungan tersebut kepada para bhikkhu untuk dilafalkan setiap harinya. Terdapat peraturan monastik (*Vinaya*) yang menyebutkan bahwa jika seorang bhikkhu atau bhikkhuni-hutan lalai untuk melafalkan sutta perlindungan tersebut sehari saja, dia akan melakukan pelanggaran.

Suatu waktu, di masa Sang Buddha, terdapat seorang bhikkhu yang berdiam di dalam hutan ketika seekor ular berbisa mematuknya. Dia meninggal. Dikarenakan hal ini, Sang Buddha mengajarkan

---

<sup>460</sup> A.IV.II.ii.7 ‘*Ahi-Rāja-Suttam*’ (‘Sutta Raja Ular’), dinamakan *Khandha* (Kelompok) *Paritta* (Lantunan Perlindungan) karena *mettā* dipancarkan kepada semua makhluk secara berkelompok: empat jenis ular, makhluk tanpa kaki (ikan, lintah, cacing, dsb.), dua kaki (burung, dewa, manusia), berkaki empat (gajah, anjing, biawak dsb.), dan berkaki banyak (semut, kelabang, nyamuk, kalajengking, laba-laba dsb.).

‘*Khandha-Paritta*’. Tujuan dari sutta perlindungan tersebut adalah sama dengan pengembangan mettā. Di dalam sutta, terdapat berbagai cara untuk memancarkan mettā kepada ular ataupun naga yang berbeda-beda. Juga terdapat ungkapan kebenaran sehubungan dengan Ti-ratana, dan kualitas dari Sang Buddha dan Arahāt. Kita akan melafalkan sutta tersebut malam ini. Sutta tersebut sangat berkekuatan sekali. Anda bisa saja menamakannya ‘Mantra Ular’. Sebutannya tidaklah penting. Anda bisa menyebutnya sebagai apa pun yang anda sukai. Beberapa bhikkhu di Myanmar menggunakan sutta perlindungan ini bagi mereka yang terpatuk oleh ular berbisa. Dan efektif. Ketika mereka membaca sutta perlindungan ini berkali-kali, dan ketika korban tersebut meminum air perlindungan, bisa pada tubuh mereka secara perlahan berkurang. Biasanya mereka sembuh. Tetapi tidak di semua kejadian mengalami efek yang sama. Sang Buddha mengajarkan sutta perlindungan ini untuk mencegah para bhikkhu terpatuk oleh ular berbisa. Jika seorang bhikkhu melantunkan sutta perlindungan tersebut dengan rasa hormat, dan memperluas mettā kepada semua makhluk, termasuk ular, dia tidak akan bertemu dengan bahaya apapun. Biasanya, jika dia juga menjalankan peraturan monastik, tidak akan ada celaka yang menghampirinya.

HARAPAN SANG BUDDHA  
UNTUK SISWA-NYA DAN AJARAN-NYA  
(Dhammadesanā yang diberikan di hari Vesākha)

SANG BUDDHA MELEPASKAN KEINGINAN HIDUP

Sang Buddha melewati musim hujan (*vassa*) terakhir-Nya di desa Veluva. Di saat itu Beliau mengalami penderitaan yang sangat menyiksa. Di bulan purnama dari Asāḷha, sakit punggung yang menyayat dan mematikan menyerang Beliau, dikarenakan kamma lampau.

Di salah satu keberadaan lampainya, Bodhisatta, yang kelak akan menjadi Samma Sambuddha Sakyamuni, merupakan seorang pegulat. Suatu waktu, ia membanting dan mematahkan punggung lawannya. Ketika matang, akusala-kamma tersebut menghasilkan akibatnya, yaitu sepuluh bulan sebelum Sang Buddha Sakyamuni Parinibbāna. Efek dari kamma tersebut sedemikian kuatnya hingga dampaknya akan berlangsung hingga kematian. Penyakit seperti demikian dinamakan ‘perasaan berpenghujung di kematian’ (*marañ-antika-vedāna*). Ia hanya akan berakhir saat kematian tiba.<sup>461</sup>

Sang Buddha mencegah munculnya rasa sakit tersebut dengan memasuki pencapaian Arahatta-Phala dan membuat tekad (*adhiṭṭhāna*). Awalnya Sang Buddha memasuki Pencapaian Arahatta-Phala (*Arahatta-Phala-Samāpatti*) dengan berfondasikan Rūpa-Sattaka-Vipassanā dan A-rūpa-Sattaka-Vi *adhiṭṭhāna* passanā.<sup>462</sup> Setelah latihan vipassanā tersebut dan tepat sebelum memasuki pencapaian Arahatta-Phala, Sang Buddha mentekadkan:

**Dimulai dari sekarang hingga hari Parinibbāna saya, semoga rasa sakit ini tidak muncul.**

Kemudian Beliau memasuki Pencapaian Arahatta-Phala. Pencapaian Arahatta-Phala berarti Arahatta-Phala Citta dengan Nibbāna sebagai objek, yang muncul secara berkesinambungan untuk jangka waktu yang panjang. Dikarenakan praktek vipassanā yang kuat dan dalam, pencapaian Arahatta-Phala juga kuat dan dalam. Karena usaha dari vipassanā dan usaha dari pencapaian Phala, rasa sakit tersebut tidak muncul selama sepuluh bulan terakhir hingga hari terakhir Sang Buddha

---

<sup>461</sup> DA.II.3 (164) ‘*Mahā-Parinibbāna-Suttam*’ (‘Sutta Besar Parinibbāna’)

<sup>462</sup> Untuk Rūpa-Sattaka dan A-rūpa-Sattaka, lihat hal.237 ff.

Parinibbāna. Tetapi Beliau setiap harinya harus memasuki pencapaian Phala hingga hari terakhir.<sup>463/A</sup>

Setelah vassa, Sang Buddha berkelana dari satu tempat ke tempat lainnya, dan akhirnya tiba di Vesālī. Tiga bulan sebelum bulan purnama Vesākha, di bulan purnama Februari, di Cetiya Cāpāla, Sang Buddha memutuskan untuk melepaskan keinginan hidup (*āyu-saṅkhāra ossajjana*). Apa maksudnya? Di hari itu Beliau memutuskan:<sup>464</sup>

*Temāsamattameva pana samāpattiṃ samāpajjitvā tato paraṃ na samāpaj-jissāmīti cittaṃ uppādesi.*

**Dimulai dari hari ini hingga bulan purnama Vesākha Saya akan berlatih Pencapaian Phala ini. Setelahnya, Saya tidak akan melatihnnya lagi.**

SANG BUDDHA MENDEKLARASIKAN HARAPANNYA

Maka di hari itu, di hadapan kumpulan Bhikkhu Saṅgha, di ruang pertemuan di Viharā Mahāvana, Sang Buddha mengumumkan bahwa Beliau telah melepaskan keinginan hidup. Beliau berkata kepada Bhikkhu Saṅgha:<sup>465</sup>

*Tasmātiha bhikkhave ye te mayā dhammā abhiññā desitā, te vo sādhu-kam uggahetva āsevitabbā bhāvetabbā bahulikātabbā.*

**Anda, Para Bhikkhu, yang telah Saya buat ketahui akan Dhamma yang telah saya ketahui dengan pengetahuan langsung, setelah mempelajarinya secara langsung, hendaknya dimajukan, dikembangkan, dan latihlah Dhamma dengan sering.**

Sang Buddha hanya mengajarkan mengenai Dhamma yang telah Beliau alami secara langsung. Di sini, Sang Buddha mendeklarasikan keinginan-Nya untuk ajaran-Nya, dan menginstruksikan Saṅgha sebagai berikut:

- 1) Mereka harus mempelajari Ajaran-Nya (Dhamma) sepenuhnya dengan mengingatnya, tetapi hanya mempelajari dengan sekedar mengingatnya saja, tidaklah cukup. Inilah harapan pertama dari Sang Buddha.
- 2) Beliau menginstruksikan mereka untuk memajukan ajaran-Nya (Dhamma). Dalam Pali ini dinamakan *āsevitabbā*, dan ini berarti bahwa kita harus mengetahui Dhamma ini dengan melatihnnya lagi dan lagi. Ini diterjemahkan sebagai dimajukan. Ini merupakan harapan kedua dari Sang Buddha.

<sup>463</sup> Untuk perincian sehubungan dengan latihan Sang Buddha dan pencapaian-pencapaian, lihat catatan akhir berikutnya A, hal.283.

<sup>464</sup> DA.II.3 (169) '*Mahā-Parinibbāna-Suttani*' ('Sutta Besar Parinibbāna')

<sup>465</sup> D. *ibid.*184

- 3) Akhirnya, Beliau menginstruksikan mereka untuk mengembangkan (*bhāvetabbā*) Dhamma. Ketika kita memajukan, pertumbuhan dan kemajuan adalah diperlukan. Apa maksudnya? Ketika kita berlatih Dhamma, hanya kusala-dhamma yang harus muncul di proses pikiran kita. Yaitu *sīla-kusala-dhamma*, *samādhi-kusala-dhamma* dan *paññā-kusala-dhamma*. Kusala-dhamma ini harus muncul tanpa jeda hingga tingkatan Arahat. Jika seorang siswa (*sāvaka*) dari Sang Buddha mencapai tingkatan Arahat, pengembangannya (*bhāvanā*) selesai sudah. Jadi siswa dari Sang Buddha harus berlatih ajaran dari Sang Buddha hingga ia mencapai tujuan tersebut: kemajuan tersebut harus dikembangkan hingga tingkatan Arahat. Untuk mencapai tingkatan Arahat, kita harus berlatih lagi dan lagi. Dikarenakan alasan itu, Sang Buddha memberikan instruksi *bahulikātabbā*, yang berarti harus sering dipraktekkan. Ini adalah harapan ketiga dari Sang Buddha.

Harapan ini muncul di proses pikiran Sang Buddha. Kenapa?<sup>466</sup>

*Yathayidam brahmacariyam addhānīyam assa ciraṭṭhitikāṃ.*

**Sehingga Ajaran murni dapat didirikan dan berlangsung lama.**

Yaitu, untuk mempertahankan Ajaran murni sehingga dapat bertahan lama.

#### TUGAS KITA SEBAGAI SEORANG BUDDHIS

Sangat penting bahwasanya setiap Buddhis mempertahankan Ajaran murni, sehingga tidak hilang. Kita harus berusaha. Apa yang harus kita berusaha lakukan? Kita ulangi:

- 1) Kita harus mempelajari Ajaran (Dhamma) Sang Buddha secara menyeluruh dengan mengingatnya.
- 2) Kita harus mencoba untuk melatih ajaran Sang Buddha sehingga mengetahuinya melalui pengalaman pribadi.
- 3) Kita harus melatih Ajaran Sang Buddha hingga tingkatan Arahat.

Ini adalah tugas dari semua Buddhis. Jika seseorang adalah Buddhis, maka ia harus mengikuti tiga instruksi berikut ini. Jika seseorang tidak mengikutinya, maka seseorang hanya seorang Buddhis KTP saja: bukan Buddhis sesungguhnya. Jika seseorang mengikuti tiga instruksi demikian secara menyeluruh, maka ia adalah Buddhis sesungguhnya. Jadi mulai hari ini anda dapat bertekad:

---

<sup>466</sup> D. *ibid.*

- 1) Kita akan mempelajari Ajaran Sang Buddha secara menyeluruh dengan mengingatnya.
- 2) Kita akan berusaha untuk melatih ajaran Sang Buddha sehingga mengetahuinya melalui pengalaman pribadi.
- 3) Kita akan berusaha melatih ajaran Sang Buddha hingga mencapai tingkatan Arahat.

#### BAGAIMANA KITA DAPAT MEMBERI MANFAAT PADA DUNIA

Jika kita melakukannya, maka dapat kita katakan bahwa setiap tarikan nafas kita adalah selaras dengan harapan Sang Buddha. Bagaimana kita harus melakukannya?<sup>467</sup>

*Tadassa bahujanahitāya bahujanasukhāya lokānukampāya atthāya hitāya sukhāya devamanussānam.*

**Untuk kesejahteraan dan kebahagiaan banyak makhluk, dikarenakan belas kasih pada dunia, untuk kesejahteraan dan kebahagiaan dari para dewa dan manusia.**

Jika kita berlatih sesuai harapan Sang Buddha, kita akan sanggup untuk memberikan Dhamma kepada generasi mendatang sebagai warisan.

Kita akan sanggup untuk mengajari para dewa dan manusia hal-hal berikut ini:

- 1) Untuk mencoba mempelajari Ajaran Sang Buddha secara menyeluruh dengan mengingatnya.
- 2) Untuk berlatih Ajaran Sang Buddha, sehingga bisa mengetahui Ajaran tersebut melalui pengalaman pribadi.
- 3) Untuk berlatih ajaran Sang Buddha hingga tingkatan Arahat.

Dengan melakukannya, para dewa dan manusia akan menerima manfaat dan kebahagiaan di dunia ini, hingga ke pencapaian Nibbāna. Tetapi jika kita tidak mempelajari Ajaran Sang Buddha dengan menghafalnya, dan tidak mempraktekkan ajaran tersebut, bagaimana kita bisa mengajari para dewa dan manusia untuk mempelajari Ajaran Sang Buddha, dan mengajari mereka bagaimana berlatih Ajaran tersebut, dikarenakan kita tidak memiliki pengetahuan akan Ajaran tersebut? Jadi, jika memiliki saddhā yang kuat kepada Ajaran Sang Buddha, sebagai seorang Buddhis, kita harus berusaha untuk mempelajari Ajaran dengan menghafalnya, memajukannya melalui praktek, dan mengembangkannya hingga pencapaian tingkatan Arahat.

---

<sup>467</sup> D. *ibid.*

## BAGAIMANA KITA MENUNJUKKAN SADDHĀ KITA

Apakah anda memiliki saddhā yang cukup kuat terhadap ajaran Sang Buddha?

Ini disebutkan di dalam *Aṭṭha-Kathā* dari ‘*Ghaṭṭikāra*’ sutta:<sup>468</sup>

*Pasanno ca pasannākāraṃ kātuṃ sakkhissati.*

Umat sejati dari Tiga Permata dapat menunjukkan pengabdian mereka melalui praktek.

Jika pria atau wanita tidak dapat menunjukkan pengabdiannya, kita tidak mengatakan dia adalah umat sejati. Jika anda memiliki saddhā sejati terhadap Ajaran Sang Buddha, anda sebaiknya mempelajari ajaran tersebut secara menyeluruh, mempraktekannya, dan tidak berhenti hingga mencapai tingkatan Arahat. Ini adalah ucapan penting dari Sang Buddha sebelum Beliau Parinibbāna. Jika kita memiliki saddhā terhadap Ajaran Sang Buddha, kita harus mematuhi kata-kata tersebut. Jika kita memiliki saddhā kepada orang tua kita, kita harus mematuhi instruksi mereka. Sama pula halnya, kita harus mematuhi ucapan Ayah kita; Ayah kita adalah Sang Buddha.

## APA YANG HARUS KITA PELAJARI DAN PRAKTEK

Jadi, apa sajakah Ajaran tersebut? Mereka ialah:<sup>469</sup>

- Empat Landasan Sati (*Cattāro Sati-Paṭṭhānā*)
- Empat Pengerahan Benar (*Cattāro Samma-Ppadhānā*)
- Empat Landasan Kesuksesan (*Cattāro Iddhi-Pādā*)
- Lima Daya Pengendali (*Pañc-Indriyāni*)
- Lima Kekuatan (*Pañca Balāni*)
- Tujuh Faktor Pencerahan (*Satta Bojjh-aṅgā*)
- Jalan Mulia Berfaktor Delapan (*Ariyo Atthaṅgiko Maggo*)

Secara keseluruhan terdapat Tiga Puluh Tujuh Dhamma Pendukung Pencerahan (*bodhi-pakkhiya-dhamma*). Mari kita diskusikan mereka secara singkat. Di dalam Teks Pali, Sang Buddha mengajarkan Tiga Puluh Tujuh Dhamma Pendukung Pencerahan dalam berbagai cara yang berbeda, berdasarkan kepada kecenderungan dari pendengar-Nya. Ajaran di Teks Pali dapat dikurangi hingga hanya berupa Tiga Puluh Tujuh Dhamma Pendukung Pencerahan. Jika mereka dipadatkan, hanya terdapat Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Jika Jalan Mulia Berfaktor Delapan dipadatkan, hanya terdapat tiga pelatihan: *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*.

<sup>468</sup> MA.II.iv.1 ‘*Ghaṭṭikāra-Suttaṃ*’ (‘Sutta Ghaṭṭikāra’)

<sup>469</sup> D.ii.3 (184) ‘*Mahā-Parinibbāna-Suttaṃ*’ (‘Sutta Besar Parinibbāna’)



Awalnya kita harus mempelajari pelatihan sīla untuk dipraktikkan. Jika kita tidak mengetahui pelatihan sīla, kita tidak dapat memurnikan tindakan kita. Kemudian kita harus mempelajari pengembangan samatha untuk mengendalikan dan memfokuskan pikiran kita. Jika kita tidak mengetahui mengenai pengembangan samatha, bagaimana kita meningkatkan samādhi kita? Jika kita tidak berlatih samādhi, bagaimana kita bisa mengendalikan pikiran kita? Kemudian kita harus belajar bagaimana meningkatkan paññā. Jika kita tidak mengetahui pelatihan paññā, bagaimana kita bisa meningkatkan paññā?

Sehingga, untuk memurnikan tindakan kita, untuk mengendalikan pikiran kita, dan untuk mengembangkan paññā kita, pada awalnya kita harus menghafal Dhamma. Kemudian, kita harus tingkatan dan kembangkan Dhamma tersebut hingga ke tingkatan Arahat.

Oleh karena itu, di dalam ‘*Mahā-Parinibbāna*’ sutta, Sang Buddha menghimbau siswa-Nya berkali-kali:<sup>470</sup>

*Iti sīlaṃ, iti samādhi, iti paññā.*

*Sīlāparibhāvito samādhi mahapphalo hoti mahānisaṃso;  
samādhīparibhāvītā paññā mahapphalā hoti mahānisaṃso.*

*Paññāparibhāvitaṃ cittaṃ sammadeva āsavehi vimuccati,  
seyyathidaṃ kāmāsavā bhavāsavā diṭṭhāsavā avijjāsavā.*

**Inilah sīla; inilah samādhi; inilah paññā.**

**Ketika Sīla dikembangkan penuh sebagai landasan, samādhi menghasilkan maha Phala, maha manfaat; ketika samādhi dikembangkan penuh sebagai landasan, paññā menghasilkan maha Phala, maha manfaat.**

**Paññā dikembangkan penuh sebagai landasan, pikiran menjadi benar-benar terbebas dari noda, noda indrawī (*kām-āsavā*), noda untuk ada (*bhav-āsavā*), noda pandangan salah (*diṭṭh-āsavā*), noda tanpa pengetahuan (*avijj-āsavā*).**

Kita semua memiliki pikiran. Jika berlandaskan pada sīla, kita dapat kendalikan pikiran kita, kemudian kekuatan dari pikiran yang terfokuskan itu menakjubkan. Pikiran itu dapat menembus hingga ke paramattha nāma-rūpa. Rūpa muncul sebagai rūpa-kalāpa. Mereka lebih kecil dibandingkan atom. Tubuh kita tersusun atas rūpa-kalāpa tersebut. Pikiran yang terfokuskan, sanggup menganalisa rūpa-kalāpa tersebut. Pikiran yang terfokuskan juga sanggup menembus hingga ke kebenaran sejati dari nāma. Pikiran yang terfokuskan dapat menembus ke penyebab-penyebab mereka. Pikiran yang terfokuskan dapat menembus ke kealiamahan kemunculan dan kepudaman nāma-rūpa serta penyebabnya.

<sup>470</sup> D. *ibid.* mis. §186

Pengetahuan vipassanā ini dinamakan paññā. Paññā tersebut mengalami kemajuan karena samādhi berlandaskan pada sila. Pikiran yang terfokuskan dan paññā adalah kekuatan keinginan. Kekuatan keinginan ini dapat membawa kepada pencapaian Nibbāna, pemberantasan semua kemelekatan, semua kilesa dan semua derita.

Setiap orang memiliki pikiran. Ketika pikiran terkembangkan sepenuhnya melalui samādhi, maka pengetahuan vipassanā, paññā, dapat membebaskan seseorang dari noda nafsu dan siklus keberadaan berulang sepenuhnya. Tetapi samādhi tersebut harus berlandaskan pada sila. Bagi umat awam, pañca-sīla adalah diperlukan. Mereka adalah:

- 1) Berpantang dari membunuh makhluk hidup apapun
- 2) Berpantang dari pencurian
- 3) Berpantang dari perilaku seksual yang menyimpang
- 4) Berpantang dari berbohong
- 5) Berpantang dari mengonsumsi minuman bir & anggur<sup>471</sup>

Pañca-sīla ini penting adanya bagi semua umat awam Buddhis. Jika dia melanggar salah satu dari pañca-sīla, maka secara otomatis ia bukanlah umat awam Buddhis (*upāsaka/upāsikā*) sesungguhnya lagi. Perlindungan seseorang pada Ti-Ratana telah menjadi tidak berlaku. Sebagai seorang Buddhis, kita juga harus berpantang dari penghidupan salah. Mereka tidak boleh menggunakan barang kepemilikan yang diperoleh dengan cara membunuh, mencuri, tindakan seksual yang menyimpang, berbohong, memfitnah, mengucapkan kata-kata kasar, dan beromong-kosong. Mereka tidak boleh terlibat di dalam lima jenis perdagangan salah: berdagang senjata, manusia, binatang untuk dijagal, minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang lainnya, atau racun.

Jadi, sila sangat penting bagi semua Buddhis, tidak hanya untuk mencapai Nibbāna semata, tetapi untuk mencapai alam bahagia setelah kematian. Jika tindakan seseorang tidak dimurnikan, tidaklah mudah untuk mencapai alam bahagia setelah kematian, karena di saat jelang kematian, biasanya perbuatan-perbuatan salah tersebut membekas pada benak seseorang, muncul di pikiran seseorang. Dengan salah satu objek

---

<sup>471</sup> Minuman keras bir&anggur (*surā-meraya-majja*): berdasarkan kepada analisis Sang Buddha di dalam Vin.Pāc.V.vi.2‘*Surā-Pāna-Sikkhā-Padam*’ (‘Langkah Pelatihan Minuman Keras’), dan berdasarkan pada *Aṭṭha-Kathā*, demikian pula halnya dengan, DṬ.iii.8 ‘*Siṅgāḷaka-Suttam*’ (‘Sutta Siṅgāḷaka’), dan VbhA.xiv.703 (DD.xiv.1905) ‘*Sikkhā-Pada-Vibhaṅga*’ (‘Analisis Langkah-Langkah Pelatihan’), *surā* adalah minuman keras yang dihasilkan dari biji-bijian seperti bir dan bir keras tak berwarna, *meraya* adalah minuman keras anggur seperti anggur, baik yang difermentasikan ataupun disuling (menjadi whisky, brandy, arak, tuak dsb.). *Majja* adalah istilah umum untuk minuman keras, yang mengandung alkohol, minuman memabukkan.

berupa akusala-kamma itu muncul di pikiran, biasanya seseorang akan pergi ke empat alam rendah setelah kematian. Sīla juga penting untuk menemukan kebahagiaan dan kedamaian di keberadaan sekarang. Tanpa pemurnian tindakan, seseorang tidak dapat menemukan kebahagiaan atau kedamaian. Seseorang dengan karakter yang buruk biasanya dikelilingi oleh musuh. Seseorang yang memiliki banyak musuh tidak dapat menemukan kebahagiaan.

#### PENGEMBANGAN SAMATHA DAN VIPASSANĀ

Kemudian Sang Buddha mengajarkan seperti berikut:<sup>472</sup>

*Yo ca vassasatam jīve, dussīlo asamāhito;*

*Ekāham jīvitam seyyo, sīlavantassa jhāyino.*

Meskipun seseorang hidup seratus tahun, tanpa sīla dan tak terfokuskan, kehidupan seseorang tidak pantas akan pujian; adalah lebih baik hidup satu hari dengan memiliki sīla dan terfokuskan.

Kenapa? Dikarenakan pikiran yang sepenuhnya terkembangkan melalui samādhi dapat menghasilkan paññā yang luar biasa, yang dapat melihat Nibbāna, akhir dari siklus keberadaan berulang, dan dapat memberantas semua kilesa dan derita.

Jadi kita harus berlatih samatha dan vipassanā berlandaskan pada sīla. Dalam mempraktekkan pengembangan samatha dan vipassanā, kita harus berlatih Empat Landasan Sati (*Cattāro Sati-Paṭṭhānā*):

- 1) Landasan Sati Perenungan akan Tubuh (*kāy-ānupassanā satipaṭṭhāna*)
- 2) Landasan Sati Perenungan akan Perasaan (*vedan-ānupassanā satipaṭṭhāna*)
- 3) Landasan Sati Perenungan akan Pikiran (*citt-ānupassanā satipaṭṭhāna*)
- 4) Landasan Sati Perenungan akan Dhamma (*dhamm-ānupassanā satipaṭṭhāna*)

Apa itu ‘tubuh’ (*kāya*)? Terdapat dua jenis ‘tubuh’ dalam vipassanā: ‘tubuh-rūpa’ (*rūpa-kāya*) dan ‘tubuh-nāma’ (*nāma-kāya*). ‘Tubuh-rūpa’ ialah kelompok dari dua puluh delapan jenis rūpa. ‘Tubuh-nāma’ adalah kelompok pikiran dan faktor mental penyerta. Dengan kata lain, dua ‘tubuh’ merupakan pañca-kkhandha: rūpa, perasaan, persepsi, formasi, dan pikiran. Tetapi objek pengembangan samatha seperti nafas, tiga puluh dua bagian tubuh sebagai ketidakindahan (*asubha*), dan empat elemen juga dinamakan ‘tubuh’ (*kāya*). Kenapa? Mereka juga merupakan kepadatan dari rūpa. Sebagai contoh, nafas merupakan kelompok dari rūpa-kalāpa hasil-pikiran. Jika kita menganalisa rūpa-kalāpa tersebut, kita melihat bahwa terdapat sembilan jenis rūpa di masing-masing kalāpa

<sup>472</sup> DhP.viii.10 ‘*Sahassa-Vagga*’ (‘Kelompok Ribuan’)

tersebut: elemen tanah, air, api, dan angin, warna, bau, rasa, sari nutrisi dan suara. Kerangka sendiri merupakan kepadatan dari rūpa-kalāpa. Jika kerangka tersebut adalah dari makhluk yang masih hidup, maka keseluruhan terdapat lima jenis rūpa-kalāpa. Jika kita menganalisa rūpa-kalāpa tersebut, kita akan temukan bahwa terdapat empat puluh empat jenis rūpa.<sup>473</sup>

Demikianlah, di kelompok perenungan akan tubuh (*kāy-ānupassanā*), Sang Buddha mengajarkan dua jenis pengembangan: samatha dan vipassanā. Di kelompok perenungan akan tubuh, Beliau menyertakan ān-āpāna-sati, dan tiga puluh dua bagian tubuh dsb. Jadi, jika anda berlatih ān-āpāna-sati, anda sedang berlatih perenungan akan tubuh. Praktek samatha tersebut tercakup ke dalam kelompok perenungan akan tubuh. Setelah anda sukses dalam praktek samatha, anda berganti ke pengembangan vipassanā: mencermati dan menganalisa nāma-rūpa. Ketika anda berlatih meditasi bidang kerja rūpa (*rūpa-kammaṭṭhāna*), anda mencermati dua puluh delapan jenis rūpa: itu juga sedang mempraktekkan perenungan akan tubuh. Ketika anda berlatih meditasi bidang kerja nāma (*nāma-kammaṭṭhāna*), anda mencermati perasaan: itu merupakan perenungan perasaan (*vedan-ānupassanā*); anda mencermati pikiran: yaitu perenungan pikiran (*citt-ānupassanā*); anda mencermati kontak: itu adalah perenungan dhamma (*dhamm-ānupassanā*). Tetapi hanya mencermati perasaan, pikiran dan kontak tidaklah cukup untuk mencapai pengetahuan vipassanā. Jadi kita harus mencermati faktor mental penyerta yang tersisa. Setelah mencermati nāma-rūpa, kita harus mencermati penyebab mereka di masa lampau, sekarang dan masa depan. Ini merupakan Pengetahuan Pemahaman Sebab (*Paccaya-Pariggaha-Nāna*). Setelah Pengetahuan Pemahaman Sebab, ketika anda telah akan mencapai vipassanā, anda dapat menitik beratkan baik pada rūpa, perasaan, pikiran atau kontak. ‘Menitik beratkan’ tidak berarti anda harus mencermati satu fenomena saja. Anda dapat menitik beratkan rūpa, tetapi anda tidak bisa mengabaikan nāma. Yaitu, anda juga harus mencermati perasaan, pikiran, dan dhamma.<sup>474</sup>

<sup>473</sup> Untuk perincian, lihat ‘Bagaimana Anda Menganalisa Rūpa-Kalāpa’, hal.135, dan tabel ‘2c: Jenis Dasar dari Rūpa pada Tubuh’, hal.152.

<sup>474</sup> Terdapat empat landasan sati: 1) tubuh, 2) perasaan, 3) pikiran, 4) dhamma. Dhamma merupakan komponen tersisa dari ‘tubuh-nāma’ (*nāma-kāya*). Sang Buddha juga menjelaskan dhamma sebagai pañca-kkhandha, dua belas landasan, lima rintangan, tujuh faktor pencerahan, dan Empat Kebenaran Mulia. Pada faktanya, tidaklah mungkin untuk memisahkan berbagai aspek Dhamma tersebut, dikarenakan masing-masing dari mereka mencakupi yang lainnya. Sebagai contoh, untuk memahami sepenuhnya Empat Kebenaran Mulia adalah untuk memahami sepenuhnya Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Untuk

Anda bisa menitik beratkan hanya pada perasaan. Tetapi hanya perasaan saja tidaklah cukup. Anda juga harus mencermati formasi mental penyerta mereka, landasan indra mereka, dan objek mereka. Lima landasan indra dan objek mereka adalah rūpa. Demikian pula halnya dengan pikiran dan dhamma.<sup>475</sup>

Jadi di sini, vipassanā ialah merenungkan a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma-rūpa serta penyebabnya. Dhamma tersebut padam segera setelah kemunculannya, oleh karena itu mereka adalah a-nicca. Mereka tertindas oleh kemunculan dan kepadaman yang konstan, maka mereka adalah dukkha. Di dalam dhamma-dhamma tersebut tidak terdapat jiwa, tidak ada sesuatu yang stabil, kekal dan abadi. Pencermatan kealamiah berupa a-nicca, dukkha dan an-atta dari nāma-rūpa serta sebab dan akibatnya, dinamakan pengembangan vipassanā. Ketika anda berlatih pengembangan samatha dan vipassanā, dapat kita katakan bahwa anda mempraktekkan Empat Landasan Sati.

Ketika anda berlatih Empat Landasan Sati anda harus membangkitkan Empat Pengerahan Benar (*Cattāro Samma-Ppadhāna*). Yakni:

- 1) Pengerahan untuk mencegah akusala-dhamma untuk muncul.
- 2) Pengerahan untuk menghilangkan akusala-dhamma yang telah muncul.
- 3) Pengerahan untuk menghasilkan kusala-dhamma yang belum muncul (samādhi-kusala-dhamma, vipassanā-kusala-dhamma, magga-kusala-dhamma, dsb.).
- 4) Pengerahan untuk mengembangkan kusala-dhamma tersebut hingga tingkatan Arahat.

Bagaimana anda harus berlatih? Anda harus berlatih berdasarkan pada Empat Landasan Sati. Ketika berlatih anda harus membangkitkan empat jenis pengerahan yang baru saja disebutkan: ‘Meskipun daging dan darah saya kering, hanya tersisa tulang dan urat, saya tidak akan melepaskan meditasi saya.’

Ketika anda berlatih, anda harus memiliki Empat Landasan Kesuksesan (*Cattāro Iddhi-Pādā*):

memahami sepenuhnya Jalan Mulia Berfaktor Delapan juga sama dengan memahami sepenuhnya tujuh faktor pencerahan. Dan juga memahami sepenuhnya nāma-rūpa, dan juga pañca-kkhandha serta dua belas landasan dsb. Sehingga, keseluruhan dari tiga puluh tujuh dhamma pendukung pencerahan (*bodhi-pakkhiya-dhamma*) perlu dimengerti sepenuhnya agar pencerahan terjadi.

<sup>475</sup> Y.M Pa-Auk Tawya Sayadaw mendiskusikan vipassanā dengan cara hanya mencermati perasaan di T&J 4.6, hal.165.

- 1) Kemauan (*chanda*): kita harus memiliki kemauan yang kuat dan bertenaga untuk mencapai Nibbāna.
- 2) Usaha (*vīriya*): kita harus memiliki energi yang kuat dan bertenaga untuk mencapai Nibbāna.
- 3) Pikiran (*citta*): kita harus memiliki pikiran yang kuat dan bertenaga untuk mencapai Nibbāna,
- 4) Investigasi (*vimamsā*): kita harus memiliki pengetahuan vipassanā yang kuat dan dalam untuk mencapai Nibbāna.

Jika kita memiliki kemauan yang cukup kuat kita dapat mencapai tujuan kita. Tidak ada hal apa pun yang tak dapat kita capai jika kita memiliki kemauan yang cukup. Jika kita memiliki energi yang cukup kuat kita dapat mencapai tujuan kita. Tidak ada hal apa pun yang tak dapat kita capai jika kita memiliki energi yang cukup.

Jika kita memiliki pikiran yang cukup kuat kita dapat mencapai tujuan kita. Tidak ada hal apa pun yang tak dapat kita capai jika kita memiliki pikiran yang kuat dan bertenaga. Jika kita memiliki pengetahuan vipassanā yang cukup kuat kita akan mencapai tujuan kita. Tidak ada hal apa pun yang tak dapat kita capai jika kita memiliki kebijaksanaan yang cukup.

Ketika kita melatih empat landasan sati, kita juga harus memiliki Lima Daya Pengendali<sup>476</sup> (*pañc-īndriyāni*). Mereka adalah:

- 1) Keyakinan atau Kepastian (*saddhā*): kita harus memiliki keyakinan yang cukup kuat terhadap Sang Buddha dan ajaran-Nya.
- 2) Usaha (*vīriya*): kita harus memiliki usaha yang cukup kuat.
- 3) Sati (*sati*): kita harus memiliki sati yang cukup kuat pada objek meditasi. Jika itu adalah objek samatha, harusnya objek seperti ān-āpāna-nimitta atau nimitta dari kasiṇa. Jika itu adalah objek vipassāna, harusnya nāma, rūpa dan sebab-musababnya.
- 4) Samādhi (*samādhi*): kita harus memiliki samādhi yang cukup kuat pada objek samatha dan vipassanā.
- 5) Kebijaksanaan (*paññā*): kita harus memiliki pengertian yang cukup tentang objek samatha dan vipassanā.

Lima daya pengendali ini mengontrol pikiran yogi, agar tidak menjauh dari Jalan Mulia Berfaktor Delapan, yang menuntun ke Nibbāna. Jika anda tidak memiliki daya pengendali ini, anda tidak dapat mencapai tujuan anda. Anda tidak dapat mengontrol pikiran anda. Daya pengendali ini memiliki kekuatan untuk mengontrol pikiran anda, sehingga ia tidak menjauh dari objek meditasi anda. Kekuatan ini juga dinamakan

---

<sup>476</sup> Untuk pembahasan tentang Lima Daya Pengendali, lihat hal.42 ff.

kekuatan-keinginan (*bala*). Dari sudut pandang kekuatan-keinginan, Lima Daya Pengendali dinamakan Lima Kekuatan (*pañca balāni*).

Selain dari Empat Landasan Sati, juga terdapat Tujuh Faktor Pencerahan (*Satta-Bojjh-aṅgā*), yang sangat penting.

Mereka adalah :

- 1) Sati (*sati*)
- 2) Investigasi terhadap Dhamma (*dhamma-vicaya*): ini adalah pengetahuan *vipassanā*.
- 3) Usaha (*vīriya*)
- 4) Riang (*pīti*)
- 5) Ketenangan (*passaddhi*)
- 6) Samādhi (*samādhi*)
- 7) Ketenang-seimbangan (*upekkhā*)

Terakhir, adalah Jalan Mulia Berfaktor Delapan (*Ariyo Aṭṭhaṅgiko Maggo*):

- |   |   |   |
|---|---|---|
| 1) Pandangan Benar .....( <i>Sammā-Diṭṭhi</i> ) | } | 5) Penghidupan Benar.....( <i>Sammā-Ājīva</i> ) |
| 2) Pemikiran Benar. ( <i>Sammā-Saiṅkappa</i> )  |   | 6) Usaha Benar.....( <i>Sammā-Vāyāma</i> )      |
| 3) Ucapan Benar.....( <i>Sammā-Vācā</i> )       |   | 7) Sati Benar.....( <i>Sammā-Sati</i> )         |
| 4) Perbuatan Benar( <i>Sammā-Kammanta</i> )     |   | 8) Samādhi Benar.....( <i>Sammā-Samādhi</i> )   |

Yaitu, dengan kata lain, *sīla*, *samādhi*, dan *paññā*: tiga pelatihan. Kita harus melatih tiga pelatihan ini secara sistematis.

Seluruhnya, terdapat Tiga Puluh Tujuh Dhamma Pendukung Pencerahan (*bodhi-pakkhiya-dhamma*). Ini adalah Harapan Sang Buddha agar siswa-Nya mempelajari Tiga Puluh Tujuh Dhamma Pendukung Pencerahan dengan mengingatnya, dan mempraktekannya hingga tingkatan Arahat. Jika kita melakukannya, kita dapat memberikan warisan kepada generasi mendatang. Dengan melakukannya, kita dan generasi mendatang akan menerima manfaat dan kebahagiaan dalam dunia ini, hingga pencapaian *Nibbāna*.

#### ANJURAN SANG BUDDHA KEPADA SAṄGHA

Sang Buddha berkata lebih lanjut:<sup>477</sup>

*Handa dāni, bhikkhave, āmantayāmi vo, vayadhammā saṅkhārā appamādena sampādettha.*

**Mulai sekarang, para bhikkhu, Saya menganjurkan anda: semua formasi adalah dhamma yang padam. Berjuanglah dengan rajin!**

<sup>477</sup> D. *ibid.* 185

Semua nāma-rūpa dan penyebabnya dinamakan formasi (*saṅkhāra*), karena mereka dihasilkan oleh sebab-musabab yang bersangkutan. Formasi adalah selalu a-nicca.

Anda tidak boleh melupakan kealiamahan dari a-nicca. Dikarenakan anda melupakan kealiamahan dari a-nicca, maka anda membuat pengharapan bagi diri anda, putra-putri anda, keluarga, dsb. Jika anda mengetahui apa pun memiliki kealiamahan a-nicca, maka sepanjang keberadaan anda, anda akan berusaha terlepas darinya. Oleh karena itu, anda tidak seharusnya lupa bagaimana Sang Buddha menghimbau kita:

**Mulai sekarang, para bhikkhu, Saya menghimbau anda: semua formasi adalah dhamma yang padam. Berjuanglah dengan rajin!**

Kemudian Sang Buddha berkata:

*Na ciram̐ Tathāgataṣṣa Parinibbānaṃ bhavissati. Ito tinnam̐ māsānaṃ accayena Tathāgato parinibbāyissati.*

**Tidaklah lama Parinibbāna Tathāgata akan terjadi. Tiga bulan dari sekarang Tathāgata akan mencapai Parinibbāna.**

Itu berarti bahwa Beliau akan benar-benar Parinibbāna. Ucapan tersebut benar-benar merupakan kata-kata yang pilu untuk didengarkan. Sang Buddha juga berkata:

*Paripakko vayo mayham̐, parittam̐ mama jīvitam̐.*

**Sudah matang rentang usia Saya sekarang; singkat sisa usia kehidupan Saya.**

Beliau menggambarkan usia tua-Nya kepada Ānanda Thera.<sup>478</sup>

**Sekarang Saya sekarat, Ānanda, tua, berusia, melewati tahun-tahun yang panjang. Ini adalah tahun kedelapan puluh Saya, dan kehidupan Saya terlewatkan. Bahkan seperti pedati tua, Ānanda, dikombinasikan bersama dengan kesulitan besar, demikian pula tubuh dari Tathāgata hanya berlanjut dengan sokongan.**

Ialah, Ānanda, hanya ketika Sang Tathāgata, mengabaikan objek eksternal, dengan pemadaman dari perasaan tertentu, mencapai dan berdiam di pikiran dari samādhi tanpa pertanda,<sup>479</sup> maka tubuh-Nya nyaman.

Sang Buddha berkata lebih lanjut:<sup>480</sup>

*Pahāya vo gamissāmi, kataṃ me saraṇamattano.*

**Melepaskan, Saya beranjak dari anda, bergantung kepada diri Saya sendiri.**

<sup>478</sup> D. ibid. 165

<sup>479</sup> Pencapaian Arahatta-Phala dengan objek Tanpa Pertanda dari Nibbāna sebagai objek. Lihat catatan akhir A, hal. 283.

<sup>480</sup> D. ibid. 185



Itu berarti Beliau akan mencapai Parinibbāna, dan meninggalkan mereka. Beliau membuat perlindungan bagi dirinya sendiri hingga ke tingkatan Arahat.

NASEHAT SANG BUDDHA KEPADA PARA BHIKKHU

Itulah kenapa Sang Buddha juga berkata:<sup>481</sup>

Oleh karena itu, Ānanda, jadilah pulau bagi dirimu sendiri, tidak mencari perlindungan eksternal; dengan Dhamma sebagai pualamu, Dhamma sebagai perlindunganmu, tidak mencari perlindungan lain.

Dan bagaimana, Ānanda, seorang bhikkhu menjadi pulau bagi dirinya sendiri, perlindungan bagi dirinya sendiri, tidak mencari perlindungan eksternal, dengan Dhamma sebagai pualunya, Dhamma sebagai perlindungannya, tidak mencari perlindungan lainnya?

Sang Buddha menjawab seperti berikut:<sup>482</sup>

*Appamattā satimanto susīlā hotha bhikkhavo. Susamāhitasāṅkappā sacittamanurakkhatha.*

Jangan lengah, kemudian, para bhikkhu, dirikanlah sati dan bersīla murni. Dengan pikiran yang kokoh, lindungilah pikiran anda.

*Susīlā hotha bhikkhavo* berarti, ‘Anda harus berusaha untuk memurnikan sīla, para bhikkhu. Anda harus berusaha menjadi para bhikkhu yang memiliki pemurnian sīla yang utuh.’ Ini berarti kita harus mengembangkan pelatihan sīla, yaitu, Ucapan Benar, Perbuatan Benar dan Penghidupan Benar.

*Susamāhita-sāṅkappā*: *Susamāhita* berarti kita harus mempraktekkan pelatihan samādhi, yaitu Usaha Benar, Sati Benar, dan Samādhi Benar. *Sāṅkappā* berarti pelatihan Paññā, yaitu Pemikiran Benar dan Pandangan Benar.

*Appamattā* berarti melihat kealamiahan dari a-nicca, dukkha dan an-atta pada formasi dengan pengetahuan vipassanā.

*Satimanto* berarti di saat kita mempraktekkan tiga jenis pelatihan sīla, samādhi, dan paññā kita harus memiliki sati yang cukup.

Jadi kita harus sati dan giat. Sati terhadap apa? Sati terhadap Empat Landasan Sati, nāma-rūpa, atau dengan kata lain, kita harus sati terhadap formasi.

Akhirnya, Sang Buddha berkata:

*Yo imasmim dhamma-vinaye appamatto vihessati. Pahāya jātisaṃsāraṃ*

<sup>481</sup> D. *ibid.* 165

<sup>482</sup> D. *ibid.* 185

*dukkhassantani karissati.*

**Siapa pun yang sungguh-sungguh mengikuti Dhamma dan Vinaya akan melampaui siklus keberadaan berulang, dan mengakhiri penderitaan.**

Jadi, jika kita ingin mencapai akhir dari siklus keberadaan berulang, kita harus mengikuti Ajaran Sang Buddha; yaitu Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Mari kita berjuang dengan gihig sebelum kematian terjadi. Semoga semua makhluk hidup berbahagia.

---

### Catatan akhir

---

<sup>A</sup> Buddha Gotama memiliki tiga jenis Pencapaian Arahatta-Phala:<sup>A</sup>

- 1) Pencapaian Tanpa-Antara dari Magga-Phala (*Magg-Ānanta-Phala-Samāpatti*)
- 2) Pencapaian Phala-Peristirahatan (*Vaḷaṅjana-Phala-Samāpatti*)
- 3) Pencapaian Phala-Mempertahankan-Usia<sup>A</sup> (*Ayusaṅkhāra-Phala-Samāpatti*)

1) Pencapaian Tanpa-Antara dari Magga-Phala: Pencapaian Arahatta-Phala muncul segera setelah kusala-kamma dari Ariya Arahatta-Magga: ia memiliki karakteristik Phala yang segera, dan mengacu kepada Pencapaian Phala Temporer (*Khaṇika-Phala-Samāpatti*). Tiga saat pikiran Phala yang muncul segera setelah Pikiran Arahatta-Magga dari Sang Buddha adalah termasuk jenis yang ini.

2) Pencapaian Phala-Peristirahatan: ini merupakan keberlangsungan dari Pencapaian Arahatta-Phala yang dapat dimasuki oleh seorang Arahata sesuai keinginan, merupakan Pencapaian Phala yaitu penikmatan dari kebahagiaan yang damai dari Nibbāna, dan juga mengacu kepada Pencapaian Phala Temporer (*Khaṇika-Phala-Samāpatti*). Sang Buddha bisa memasuki pencapaian ini kapanpun, bahkan meskipun di saat sedang membabarkan Dhamma, saat pendengar memberikan pujian dengan mengucapkan kata ‘Sādhu, Sādhu’.

3) Pencapaian Phala-Mempertahankan-Usia: Pencapaian Arahatta-Phala ini selalu setelah Rūpa-Sattaka dan A-rūpa-Sattaka vipassanā:<sup>A</sup> mereka dilatih oleh Bodhisatta di singgasana Pencerahan di bawah pohon Mahābodhi, dan setiap harinya oleh Sang Buddha dimulai dari Beliau mengalami sakit punggung di desa Veḷuva hingga Beliau mencapai Parinibbāna. Setelah menjelang penyelesaian vipassanā, dan memasuki Pencapaian Arahatta-Phala, Sang Buddha akan keluar, dan bertekad, ‘Mulai hari ini hingga hari Mahāparinibbāna, semoga rasa sakit ini tidak muncul’, dan melanjutkan vipassanā dan memasuki Pencapaian Arahatta-Phala.

Perbedaan antara Pencapaian Phala Temporer dan Pencapaian Phala-Mempertahankan-Usia adalah vipassanā sebelumnya. Pencapaian Arahatta-Phala yang hanya berupa menikmati kedamaian yang membahagiakan dari Nibbāna didahului oleh jenis biasa dalam memasuki vipassanā, sementara Pencapaian Phala-Mempertahankan-Usia didahului oleh jenis vipassanā yang lebih tinggi

yang membutuhkan usaha yang lebih luar biasa, yang dinamakan Rūpa-Sattaka dan A-rūpa-Sattaka. Perbedaan dalam akibatnya adalah Pencapaian Arahatta-Phala Temporer hanya menekan rasa sakit selama proses pencapaian tersebut berlangsung: bagaikan batu yang jatuh ke dalam air hanya menguak air selama dampak dari jatuhnya batu berlangsung, kemudian setelahnya gulma-air tersebut akan kembali. Tetapi Pencapaian Phala-Mempertahankan-Usia dapat menekan rasa sakit selama waktu yang ditentukan (disini sepuluh bulan): bagaikan seorang pria kuat jatuh ke dalam danau dan menguak gulma air, yang tidak akan kembali untuk waktu yang lama.

JENIS DĀNA PALING SUPERIOR  
(Dhammadesanā membahagiakan kepada Pendana,  
Penyelenggara dan Pekerja Dhamma)<sup>483</sup>

PENGANTAR

Terdapat dua jenis dāna :

- 1) Dāna yang membuahkan hasil penuh
- 2) Dāna yang tidak membuahkan hasil

Jenis dāna manakah yang anda sukai? Silahkan menjawab pertanyaan yang kita ajukan. Mari kita melihat harapan dari Sang Buddha untuk para siswa-Nya (*sāvaka*), sehubungan dengan dāna di dalam Sāsana ini. Pilihan anda dan Sang Buddha bisa sama, bisa juga berbeda. Untuk mengetahui pilihan dari Sang Buddha, mari kita melihat pada '*Dakkhiṇā-Vibhaṅga*' Sutta.<sup>484</sup>

Pada suatu waktu Sang Buddha sedang berdiam di negara Sakya, di Kapilavatthu, di Taman Nigrodha. Kemudian Mahāpajāpatigotamī mengunjungi Sang Buddha dengan sepasang kain baru, yang telah ia minta untuk dibuatkan oleh penenun ahli. Setelah memberikan penghormatan kepada Sang Buddha, ia duduk di satu sisi dan berkata kepada Sang Buddha: 'Bhante, sepasang kain baru ini telah dipintal oleh saya, dan ditenun oleh saya, khusus untuk Sang Buddha. Bhante, semoga Sang Buddha dikarenakan rasa belas kasih terimalah kain ini dari saya.' Kemudian Sang Buddha berkata:

**Berikanlah kepada Saṅgha, Gotamī. Ketika kamu memberikannya kepada Saṅgha, dāna ini akan dilakukan untuk keduanya, baik saya maupun Saṅgha.**

Ia meminta kepada Sang Buddha dengan cara yang sama sebanyak tiga kali, dan Sang Buddha menjawab dengan cara yang sama sebanyak tiga kali. Kemudian Yang Mulia Ānanda berkata kepada Sang Buddha: 'Bhante, harap diterima sepasang jubah yang baru dari Mahāpajāpatigotamī. Mahāpajāpatigotamī telah sangat banyak membantu Sang

---

<sup>483</sup> Dhammadesanā yang dibabarkan setelah berdana, seperti halnya dalam kejadian ini, dalam Pali disebut Dhammadesanā *anumodāna*: *modāna* berarti berbahagia, dan *anu* berarti berulang. Demikianlah dhammadesanā *anumodāna* ialah Dhammadesanā yang membahagiakan (Dhammadesanā penginspirasi) yang ditujukan untuk membumbungkan pikiran dari pendana, dan oleh sebab itu meningkatkan kusala-kamma dan kebajikan dari tindakan mereka, dan membuatnya membekas dalam benak pendana.

<sup>484</sup> M.III.iv.12 'Sutta Penganalisaan Dāna'

Buddha. Meskipun ia adalah kakak dari ibu Anda, ia adalah perawat bagi anda, ibu asuh Anda, dan seseorang yang menyusui Anda. Ia menyusui anda ketika ibu kandung Sang Buddha sendiri mangkat.

‘Sang Buddha telah sangat membantu Mahāpajāpatigotamī. Dikarenakan Sang Buddha maka Mahāpajāpatigotamī telah berlindung kepada Sang Buddha, Sang Dhamma dan Sang Saṅgha. Dikarenakan Sang Buddha, Mahāpajāpatigotamī berpantang dari membunuh makhluk hidup, dari mengambil apa yang tidak diberikan, dari perilaku seksual yang menyimpang, dari ucapan salah, dan dari anggur, bir dan obat-obatan yang merupakan landasan dari kelengahan. Dikarenakan Sang Buddha lah Mahāpajāpatigotamī memiliki keyakinan yang sempurna terhadap Sang Buddha, Sang Dhamma dan Sang Saṅgha, dan ia memiliki sila yang yang dicintai para Ariya. Dikarenakan Sang Buddha maka Mahāpajāpatigotamī telah terbebas dari keraguan mengenai Kebenaran Mulia akan Derita (*Dukkha-Sacca*), Kebenaran Mulia akan Asal Derita (*Samudaya-Sacca*), Kebenaran Mulia akan Kepadaman Derita (*Nirodha-Sacca*), dan Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Derita (*Magga-Sacca*). Jadi Sang Buddha juga telah sangat membantu terhadap Mahāpajāpatigotamī.’

#### HUTANG SISWA KEPADA GURUNYA

Kemudian Sang Buddha menjawab seperti demikian:

Demikianlah, Ānanda, demikianlah Ānanda.

- Ketika seorang siswa, dikarenakan seorang guru, telah berlindung kepada Sang Buddha, Sang Dhamma dan Sang Saṅgha, Saya katakan bahwa tidaklah mudah bagi siswa tersebut untuk membayar guru tersebut dengan menghormat kepadanya, menyanjungnya, memperlakukannya dengan penghormatan dan pelayanan yang santun, dan dengan menyediakan empat kebutuhan pokok.
- Ketika seorang siswa, dikarenakan seorang guru, menjadi berpantang dari membunuh makhluk hidup, dari mengambil apa yang tidak diberikan, dari perilaku seksual yang menyimpang, dari ucapan salah, dan dari anggur, bir dan obat-obatan yang merupakan landasan dari kelengahan, Saya katakan bahwa tidaklah mudah bagi siswa tersebut untuk membayar guru tersebut dengan menghormat kepadanya, menyanjungnya, memperlakukannya dengan penghormatan dan pelayanan yang santun, dan dengan menyediakan empat kebutuhan pokok.
- Ketika seorang siswa, dikarenakan seorang guru, menjadi memiliki keyakinan yang sempurna terhadap Sang Buddha, Sang Dhamma dan Sang Saṅgha, dan memiliki moralitas yang dicintai para Ariya, Saya katakan bahwa tidaklah mudah bagi siswa tersebut untuk membayar guru tersebut dengan menghormat

kepadanya, menyanjungnya, memperlakukannya dengan penghormatan dan pelayanan yang santun, dan dengan menyediakan empat kebutuhan pokok.

- Ketika seorang siswa, dikarenakan seorang guru, telah terbebas dari keraguan mengenai Kebenaran Mulia akan Derita (*Dukkha-Sacca*), Kebenaran Mulia akan Asal Derita (*Samudaya-Sacca*), Kebenaran Mulia akan Kepadaman Derita (*Nirodha-Sacca*), dan Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Derita (*Magga-Sacca*), Saya katakan bahwa tidaklah mudah bagi siswa tersebut untuk membayar guru tersebut dengan menghormat kepadanya, menyanjungnya, memperlakukannya dengan penghormatan dan pelayanan yang santun, dan dengan menyediakan empat kebutuhan pokok.

Di sini, mari kita diskusikan apa maksud dari Sang Buddha. Jika seorang siswa mengetahui Empat Kebenaran Mulia melalui bimbingan seorang guru, pengetahuan vipassanā akan Empat Kebenaran Mulianya jauh lebih bermanfaat dibandingkan tindakan penghormatannya, dan menyediakan empat kebutuhan pokok kepada guru. Jika ia mengetahui Empat Kebenaran Mulia melalui pengetahuan *Sot-Āpatti-Magga* (*Sot-Āpatti-Magga-Nāṇa*) dan Pengetahuan *Sot-Āpatti-Phala* (*Sot-Āpatti-Phala-Nāṇa*), maka pengetahuan vipassanā ini akan membantunya terbebas dari empat alam menderita (*apāya*). Ini merupakan hasil yang menakjubkan. Bagi mereka yang lalai melakukan kusala biasanya mengembara di empat alam *apāya*. Empat alam *apāya* bagaikan rumah mereka: (*Pamattassa ca nāma cattāro apāyā sakagehasadisā*).<sup>485</sup> Hanya terkadang saja mereka mengunjungi alam yang bagus. Jadi ini adalah kesempatan emas untuk bisa lepas dari empat alam *apāya*. Ini tidak dapat dibandingkan dengan tindakan penghormatan dari siswa, dan menyediakan empat kebutuhan pokok kepada guru.

Dan lagi, jika seorang siswa mengetahui Empat Kebenaran Mulia melalui Pengetahuan *Sakad-Āgāmi-Magga* (*Sakad-Āgāmi-Magga-Nāṇa*) dan Pengetahuan *Sakad-Āgāmi-Phala* (*Sakad-Āgāmi-Phala-Nāṇa*), ia akan kembali ke alam manusia ini sekali lagi. Tetapi jika ia mengetahui Empat Kebenaran Mulia melalui Pengetahuan *An-Āgāmi-Magga* (*An-Āgāmi-Magga-Nāṇa*) dan Pengetahuan *An-Āgāmi-Phala* (*An-Āgāmi-Phala-Nāṇa*), vipassanā-*nāṇa* tersebut akan membantunya terbebas dari sebelas alam indriawi. Ia secara pasti akan terberadakan kembali di alam brahma. Ia tidak akan pernah kembali ke alam indriawi ini. Kebahagiaan Brahma adalah jauh lebih superior dibandingkan kesenangan indriawi. Di alam Brahma tidak ada pria, tidak ada wanita, tidak ada putra, tidak ada putri, tidak ada keluarga. Tidak ada perkelahian dan percekocokan. Tidak perlu untuk mengkonsumsi makanan apapun. Rentang usia mereka sangatlah

<sup>485</sup> DhPA.I.i.1 '*Cakkhupala-Thera-Vatthu*' ('Kisah Cakkhupala Thera')

panjang. Tidak ada seorangpun yang dapat mengganggu kebahagiaan mereka. Mereka terbebas dari segala bahaya. Tetapi mereka adalah subjek dari pelapukan; subjek dari kematian; subjek untuk terberadakan kembali, jika mereka tidak mencapai tingkatan Arahata.

Dan lagi, jika seorang siswa mengetahui Empat Kebenaran Mulia melalui Pengetahuan Arahatta·Magga (Arahatta·Magga·Ñāṇa) dan Pengetahuan Arahatta·Phala (Arahatta·Phala·Ñāṇa), vipassanā·ñāṇa tersebut akan membantunya terbebas dari siklus keberadaan kembali (*samsāra*). Setelah Parinibbāna ia secara pasti akan mencapai Nibbāna, dan ia tidak memiliki penderitaan sama sekali, tiada lagi keberadaan berulang, usia tua, sakit, kematian, dsb. Jadi manfaat ini adalah lebih berharga dibandingkan tindakan penghormatan seorang siswa, dan menyediakan empat kebutuhan pokok bagi guru. Bahkan jika seorang siswa memberikan kebutuhan yang berlimpah setinggi Gunung Meru, pemberian tersebut tidak akan cukup untuk membayar hutangnya, karena terbebas dari *samsāra* atau terbebas dari keberadaan kembali, usia tua, sakit dan kematian adalah jauh lebih berharga.

Apa saja Empat Kebenaran Mulia yang telah dipahami oleh seorang siswa?

- 1) Kebenaran Mulia akan Derita (*Dukkha·Sacca*): ini adalah pañca·kkhandha. Jika seorang siswa mengetahui Kebenaran Mulia akan Derita, bergantung kepada seorang guru, vipassanā·ñāṇa ini adalah jauh lebih berharga dibandingkan tindakan penghormatan, dan menyediakan empat kebutuhan pokok bagi guru.
- 2) Kebenaran Mulia akan Asal Derita (*Samudaya·Sacca*): ini adalah paṭicca·samuppāda. Jika seorang siswa mengetahui paṭicca·samuppāda, bergantung kepada seorang guru, vipassanā·ñāṇa ini adalah jauh lebih berharga dibandingkan tindakan penghormatan, dan menyediakan empat kebutuhan pokok bagi guru.
- 3) Kebenaran Mulia akan Kepadaman Derita (*Nirodha·Sacca*): ini adalah Nibbāna. Jika seorang siswa mengetahui Nibbāna, bergantung kepada seorang guru, vipassanā·ñāṇa ini adalah jauh lebih berharga dibandingkan tindakan penghormatan, dan menyediakan empat kebutuhan pokok bagi guru.
- 4) Kebenaran Mulia akan Jalan Menuju Kepadaman Derita (*Magga·Sacca*): ini adalah Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Dengan kata lain, ini adalah pengetahuan vipassanā (vipassanā·ñāṇa) dan Pengetahuan Magga (Magga·Ñāṇa).

Jika seorang siswa memiliki vipassanā·ñāṇa dan Magga·Ñāṇa dikarenakan seorang guru, vipassanā·ñāṇa ini adalah jauh lebih berharga

dibandingkan tindakan penghormatan dan menyediakan kebutuhan pokok kepada seorang guru, karena vipassanā-ñāṇa ini menuju kepada kebebasan seseorang dari saṃsāra, sementara tindakan penghormatan, dan menyediakan kebutuhan pokok tidak dapat menjadi penyebab langsung untuk terbebas dari saṃsāra. Akan tetapi, secara tidak langsung, empat kebutuhan pokok dapat menjadi sebab pendukung bagi seseorang yang mempraktekkan samatha-vipassanā untuk mencapai Nibbāna.

#### KESEMPATAN YANG TAK BOLEH DILEWATKAN

Sekali lagi, kita hendak menjelaskan lebih lanjut. Pañca-kkhandha adalah Kebenaran Mulia pertama, Kebenaran Mulia akan Derita. Di dalam pañca-kkhandha mencakup kelompok rūpa (*rūpa-kkhandha*). Rūpa muncul sebagai jenis-jenis yang berbeda dari rūpa-kalāpa (partikel kecil). Ketika seseorang menganalisa jenis-jenis yang berbeda tersebut, ia akan melihat bahwa secara keseluruhan terdapat dua puluh delapan jenis rūpa. Harap renungkan hal ini. Di luar Buddha Sāsana, tidak ada seorang guru pun yang dapat mengajarkan rūpa seperti demikian, dan bagaimana mengklasifikasikan rūpa-rūpa ini. Hanya Sang Buddha dan siswa-Nya yang dapat mencermati rūpa seperti demikian. Sekali lagi, di dalam pañca-kkhandha juga mencakup empat kelompok nāma (*nāma-kkhandha*). Selain paṭisandhi citta, bhavaṅga, dan cuti citta, formasi-mental tersebut muncul berdasarkan kepada proses pikiran (*citta-vūthi*). Sang Buddha mengajarkan secara pasti, terdapat berapa banyak faktor mental (*cetasika*) yang menyertai satu pikiran (*citta*) dalam satu saat-pikiran (*citta-kkhana*), dan beliau mengajarkan bagaimana mencermati mereka dan mengklasifikasikan mereka. Tidak ada guru di luar Buddha Sāsana yang dapat menunjukkan dan mengajarkan formasi-formasi mental tersebut secara jelas, karena tak ada guru yang mengerti secara menyeluruh. Tetapi jika seorang siswa dari Sakyamuni Buddha berlatih tekun dan secara sistematis, berdasarkan kepada instruksi Sang Buddha, dia dapat mencermati formasi-mental tersebut secara jelas. Ini adalah sebuah kesempatan yang unik bagi Buddhis. Anda tidak seharusnya melewatkan kesempatan ini.

Sekali lagi, paṭicca-samuppāda adalah Kebenaran Mulia kedua, Kebenaran Mulia akan Asal Derita. Sang Buddha juga mengajarkan siswa-Nya bagaimana mencermati paṭicca-samuppāda. Ketika seorang siswa Sang Buddha mencermati paṭicca-samuppāda berdasarkan kepada instruksi dari Sang Buddha, dia mengerti sepenuhnya hubungan antara sebab dan akibat. Dia dapat memperoleh vipassanā-ñāṇa yang mengetahui bahwa sebab lampau menghasilkan akibat masa sekarang dan



bahwa sebab masa sekarang menghasilkan akibat masa mendatang. Dia mengetahui dalam tiga periode waktu, lampau, sekarang dan masa depan, tidak ada pencipta yang menghasilkan akibat, dan tidak ada sesuatu yang muncul tanpa ada sebab. Pengetahuan seperti demikian juga hanya bisa didapatkan di dalam Buddha Sāsana. Anda sebaiknya tidak melewatkan kesempatan ini juga.

Sekali lagi, di saat seorang siswa mencermati *paṭicca-samuppāda*, ia melihat keberadaan lampau dan keberadaan mendatang. Jika anda mencermati banyak keberadaan lampau, anda dapat memperoleh *vipassanā-ñāṇa* yang mengetahui akusala-kamma jenis apa yang menghasilkan keberadaan kembali di alam *apāya*, dan kusala-kamma jenis apa yang menghasilkan keberadaan kembali di alam baik. Pengetahuan akan tiga puluh satu alam keberadaan dan Kamma-Niyama dapat ditemukan di dalam ajaran dari Sang Buddha saja. Diluar Buddha Sāsana, tidak terdapat seorang pun yang dapat mengetahui adanya tiga puluh satu alam keberadaan, dan Kamma-Niyama, yang menghasilkan keberadaan kembali di masing-masing alam. Anda juga tidak seharusnya melewatkan kesempatan ini.

Sekali lagi, jika seorang siswa mencermati sebab dan akibat di keberadaan mendatang, dia juga akan melihat kepadaman dari *nāma-rūpa*. Dia mengetahui sepenuhnya kapan *nāma-rūpa* dia akan padam. Ini adalah Kebenaran Mulia ketiga, Kebenaran Mulia akan Kepadaman Derita. Pengetahuan ini hanya dapat diperoleh di dalam Buddha Sāsana. Anda juga tidak seharusnya melewatkan kesempatan ini.

Sekali lagi, Sang Buddha juga mengajarkan caranya, Kebenaran Mulia keempat, yaitu *samatha-vipassanā*, untuk mencapai kondisi kepadaman. *Samatha-vipassanā* berarti Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Pengetahuan akan Pendefinisian *Nāma-Rūpa* dan Pengetahuan Pemahaman Sebab adalah Pandangan Benar (*Sammā-Diṭṭhi*). Pengetahuan akan Kepadaman *Nāma-Rūpa* juga merupakan Pandangan Benar. Pengetahuan akan Jalan Mulia Berfaktor Delapan juga Pandangan Benar. Penerapan pikiran terhadap Empat Kebenaran Mulia adalah Pemikiran Benar (*Sammā-Saṅkappa*). Pandangan Benar dan Pemikiran Benar adalah *vipassanā*. Untuk mempraktekkan *vipassanā* kita harus memiliki *samādhi* dari *Samatha*, yang merupakan Usaha Benar (*Sammā-Vāyāma*), Sati Benar (*Sammā-Sati*), dan *Samādhi* Benar (*Sammā-Samādhi*). Ketika kita mengembangkan *samatha-vipassanā*, kita harus melaksanakan pemurnian *sīla*, itu adalah Ucapan Benar (*Sammā-Vācā*), Perbuatan Benar (*Sammā-Kammanta*), dan Penghidupan Benar (*Sammā-Ājīva*). Mengembangkan *samatha-vipassanā* berdasarkan kepada *sīla* adalah untuk mengembangkan Jalan Mulia Berfaktor Delapan. Jalan Mulia Berfaktor Delapan ini hanya dapat ditemukan di

dalam Buddha Sāsana. Anda juga tidak seharusnya melewatkan kesempatan ini. Kenapa? Vipassanā-ñāṇa dari Empat Kebenaran Mulia mengarah kepada terbebasnya siswa dari saṃsāra.

#### EMPAT BELAS JENIS DĀNA KEPADA INDIVIDUAL

Seperti yang telah disebutkan, kebebasan ini dapat ditunjang oleh perbuatan dāna dari siswa. Di dalam ‘*Dakkhiṇā-Vibhaṅga*’ Sutta, yang disebutkan di awal dhammadesanā ini, Sang Buddha menjelaskan empat belas jenis dāna kepada individual (*pāṭipuggalika-dakkhiṇa*):

**Ānanda, terdapat empat belas jenis dāna kepada individual:**

- [1] Seseorang berdana kepada Sang Buddha: ini adalah jenis pertama dari dāna kepada individual.
- [2] Seseorang berdana kepada Pacceka Buddha: ini adalah jenis kedua dari dāna kepada individual.
- [3] Seseorang berdana kepada seorang Arahata, siswa dari Sang Buddha: ini adalah jenis ketiga dari dāna kepada individual.
- [4] Seseorang berdana kepada seseorang yang memasuki jalan menuju perealisasiannya Arahatta-Phala: ini adalah jenis keempat dari dāna kepada individual.
- [5] Seseorang berdana kepada seorang An-Āgāmi: ini adalah jenis kelima dari dāna kepada individual.
- [6] Seseorang berdana kepada seseorang yang memasuki jalan menuju perealisasiannya An-Āgāmi-Phala: ini adalah jenis keenam dari dāna kepada individual.
- [7] Seseorang berdana kepada seorang Sakad-Āgāmi: ini adalah jenis ketujuh dari dāna kepada individual.
- [8] Seseorang berdana kepada seseorang yang memasuki jalan menuju perealisasiannya Sakad-Āgāmi-Phala: ini adalah jenis kedelapan dari dāna kepada individual.
- [9] Seseorang berdana kepada seorang Sot-Āpanna: ini adalah jenis kesembilan dari dāna kepada individual.
- [10] Seseorang berdana kepada seseorang yang memasuki jalan menuju perealisasiannya Sot-Āpatti-Phala: ini adalah jenis kesepuluh dari dāna kepada individual.
- [11] Seseorang berdana kepada seseorang di luar Buddha Sāsana yang terbebas dari kesenangan indriawi dikarenakan pencapaian jhāna: ini adalah jenis kesebelas dari dāna kepada individual.
- [12] Seseorang berdana kepada puthu-jjana yang memiliki sīla: ini adalah jenis kedua belas dari dāna kepada individual.
- [13] Seseorang berdana kepada puthu-jjana yang tak memiliki sīla: ini adalah jenis ketiga belas dari dāna kepada individual.

[14] **Seseorang berdana kepada seekor binatang: ini adalah jenis keempat belas dari dāna kepada individual.**

Sang Buddha kemudian menjelaskan manfaat dari keempat belas jenis dāna kepada individual:

- **Dengan berdana kepada seekor binatang, dengan pikiran yang murni, dāna tersebut dapat diharapkan mendapatkan dampak balik seratus kali lipat.**

Itu berarti dāna tersebut dapat membuahkan hasilnya dalam seratus keberadaan. 'Pikiran murni' disini berarti berdana tanpa mengharapkan apa pun sebagai imbalannya, seperti bantuan dari penerima dāna. Seseorang melakukan dāna hanya untuk mengakumulasi kusala-kamma saja, dengan saddhā yang kuat terhadap Kamma-Niyama. Seandainya seseorang memberi makanan kepada anjing dengan pemikiran: 'Ini adalah anjing saya'. ini bukanlah pikiran yang murni. Tetapi jika seseorang memberi makan kepada burung, seperti merpati, maka dāna tersebut murni. Karena dia tidak mengharapkan apa pun dari burung. Ini juga berlaku kepada contoh-contoh yang akan disebutkan kemudian. Sebagai contoh, jika seseorang mendanakan kebutuhan bagi seorang bhikkhu, dengan pemikiran bahwa dāna tersebut akan mendatangkan kesuksesan terhadap bisnisnya, ini bukanlah dāna dengan pikiran murni. Dāna jenis demikian tidak menghasilkan manfaat yang superior.

Sang Buddha menjelaskan lebih lanjut:

- **Berdana dengan pikiran yang murni kepada puthu-jjana yang tak memiliki sīla, dāna tersebut bisa mendapatkan dampak balik seribu kali lipat.**
- **Dengan berdana kepada puthu-jjana yang memiliki sīla, dāna tersebut bisa mendapatkan dampak balik seratus ribu kali lipat.**
- **Dengan berdana kepada seseorang di luar Sāsana yang terbebas dari hasrat indriawi dikarenakan pencapaian dari jhāna, dāna tersebut bisa mendapatkan dampak balik sepuluh miliar kali lipat.**
- **Dengan berdana kepada seseorang yang telah memasuki jalan menuju kepada perealisasiian Sot-Āpatti-Phala, dāna tersebut bisa mendapatkan dampak balik yang tak terhitung, tiada tara.**
- **Apa yang harus diucapkan lagi jika berdana kepada seorang Sot-Āpanna, atau kepada seseorang yang telah memasuki jalan perealisasiian Sakad-Āgāmi-Phala, atau kepada seorang Sakad-Āgāmi, atau kepada seseorang yang telah memasuki jalan perealisasiian An-Āgāmi-Phala, atau kepada seorang An-Āgāmi, atau kepada seseorang yang telah memasuki jalan perealisasiian Arahatta-Phala, atau kepada seorang Arahata, atau kepada seorang Pacceka Buddha, atau kepada seorang Samma Sambuddha?**

Disini ini, melakukan dāna berarti seseorang melakukan dāna makanan hanya untuk sekali saja. Jika seorang pendana melakukan dāna berkali-kali, seperti, sehari-hari atau berbulan-bulan, tidak ada kata yang dapat

menggambarkan manfaat dari dāna tersebut. Ini adalah jenis-jenis dari dāna kepada individual (*pāṭipuggalika dakkhiṇa*).

#### TUJUH JENIS DĀNA KEPADA SAṄGHA

Sang Buddha pun kemudian menjelaskan kepada Ānanda Thera:

Ānanda, terdapat tujuh jenis dāna yang dilakukan terhadap Saṅgha (*Saṅghika-Dāna*).

- [1] Seseorang berdana kepada Saṅgha Bhikkhu dan Bhikkhuṇī yang dipimpin oleh Sang Buddha: ini adalah dāna jenis pertama dilakukan kepada Saṅgha.
- [2] Seseorang berdana kepada Saṅgha Bhikkhu dan Bhikkhuṇī setelah Sang Buddha mencapai Parinibbāna: ini adalah dāna jenis kedua yang dilakukan kepada Saṅgha.
- [3] Seseorang berdana kepada Saṅgha Bhikkhu: ini adalah dāna jenis ketiga yang dilakukan kepada Saṅgha.
- [4] Seseorang berdana kepada Saṅgha Bhikkhuṇī: ini adalah dāna jenis keempat yang dilakukan kepada Saṅgha.
- [5] Seseorang berdana, dan berkata: ‘Tunjukkan berapa banyak Bhikkhu dan Bhikkhuṇī kepada saya dari anggota Saṅgha’: ini adalah dāna jenis kelima yang dilakukan kepada Saṅgha.
- [6] Seseorang berdana, dan berkata: ‘Tunjukkan berapa banyak Bhikkhu kepada saya dari anggota Saṅgha’: ini adalah dāna jenis keenam yang dilakukan kepada Saṅgha.
- [7] Seseorang berdana, dan berkata: ‘Tunjukkan berapa banyak Bhikkhuṇī kepada saya dari anggota Saṅgha’: ini adalah dāna jenis ketujuh yang dilakukan kepada Saṅgha.

Ini adalah tujuh jenis dāna yang diberikan kepada Saṅgha. Sang Buddha kemudian membandingkan dāna kepada individual dengan dāna kepada Saṅgha:

Di masa mendatang, Ānanda, akan terdapat anggota dari klan yang merupakan ‘leher kuning’, tidak bermoral, berkarakter buruk. Orang akan berdana kepada orang-orang tak bermoral tersebut atas nama Saṅgha. Meskipun demikian, Saya katakan, dāna yang dilakukan kepada Saṅgha adalah tak terhitung, tiada tara. Dan Saya katakan bahwa tidak dalam cara apa pun sebuah dāna kepada seseorang secara individual, pernah memiliki maha hasil dibandingkan sebuah dāna yang diberikan kepada Saṅgha (*Saṅghika-Dāna*).

Ini berarti bahwa dāna yang diberikan kepada Saṅgha (*saṅghika-dāna*) adalah lebih bermanfaat dibandingkan dengan dāna kepada individual (*pāṭipuggalika-dakkhiṇa*). Jika Mahāpajāpatigotamī mendanakan jubah kepada Saṅgha yang dipimpin oleh Sang Buddha, dāna tersebut akan jauh lebih bermanfaat. Hasilnya akan tak terhitung dan tiada tara.

Jadi Sang Buddha mendorong Mahāpajāpatigotamī untuk mendanakan jubah tersebut kepada Saṅgha juga.

Sang Buddha juga menjelaskan empat jenis pemurnian dari berdana:

#### EMPAT JENIS PEMURNIAN DĀNA

Terdapat empat jenis pemurnian dāna. Apakah empat itu ? yaitu:

- [1] Terdapat dāna yang dimurnikan oleh pendana, bukan penerima.
  - [2] Terdapat dāna yang dimurnikan oleh penerima, bukan pendana.
  - [3] Terdapat dāna yang tidak dimurnikan baik oleh pendana maupun penerima.
  - [4] Terdapat dāna yang dimurnikan baik oleh pendana maupun penerima.
- [1] Apa dāna yang dimurnikan oleh pendana, bukan penerima? Disini maksudnya ialah, pendana adalah seorang yang memiliki sīla, memiliki karakter yang baik, dan penerima adalah seorang yang tidak memiliki sīla, memiliki karakter yang buruk. Oleh karena itu, dāna tersebut dimurnikan oleh pendana bukan penerima.
  - [2] Apa dāna yang dimurnikan oleh penerima, bukan pendana? Disini maksudnya ialah, pendana adalah seorang yang tidak memiliki sīla, memiliki karakter yang buruk, dan penerima adalah seorang yang memiliki sīla, memiliki karakter yang baik. Oleh karena itu, dāna tersebut dimurnikan oleh penerima bukan pendana.
  - [3] Apa dāna yang tidak dimurnikan baik oleh pendana maupun penerima? Disini maksudnya ialah, pendana adalah seorang yang tidak memiliki sīla, memiliki karakter yang buruk, dan penerima adalah seorang yang tidak memiliki sīla, memiliki karakter yang buruk. Oleh karena itu, dāna tersebut tidak dimurnikan baik oleh pendana maupun penerima.
  - [4] Apa dāna yang dimurnikan baik oleh pendana maupun penerima? Disini maksudnya ialah, pendana adalah seorang yang memiliki sīla, memiliki karakter yang baik, dan penerima adalah seorang yang memiliki sīla, memiliki karakter yang baik. Oleh karena itu, dāna tersebut dimurnikan baik oleh pendana maupun penerima.

Ini merupakan keempat jenis pemurnian dāna.

Sang Buddha menjelaskan lebih lanjut:

Ketika dāna dari seorang yang memiliki sīla kepada seorang yang tak memiliki sīla, dengan pikiran yang jernih dan tak bernoda<sup>486</sup>, dāna tersebut diperoleh dengan cara yang benar, menempatkan saddhā bahwa hasil dari kamma adalah luar biasa, maka sīla pendana akan memurnikan dāna tersebut.

Untuk memperoleh manfaat yang superior, pendana harus memenuhi empat kondisi. Karena meskipun penerima tak memiliki sīla, dāna tersebut dimurnikan oleh pendana.

---

<sup>486</sup> Dengan tanpa ekspektasi, kemelekatan, kebencian, dsb.

*Aṭṭha-Kathā* menyebutkan kisah Vessantara.<sup>487</sup> Bodhisatta kita di keberadaan lampau sebagai Vessantara, mendanakan putra dan putrinya (calon Rāhula dan Uppalavaṇṇā) kepada Brāhmaṇa Jūjaka, yang tidak memiliki sīla dan memiliki karakter yang buruk. Dāna tersebut merupakan dāna pāramī yang terakhir untuk dipenuhi bagi Vessantara. Setelah menyempurnakan pāramī terakhir ini, dia telah siap mencapai pencerahan: Beliau hanya perlu menunggu waktu kematangannya. Karena dāna pāramī tersebut, dan pāramī lain sebelumnya, dia mutlak akan mencapai Pengetahuan Maha Tahu (*Sabbāñña-Nāṇa*). Jadi dapat kita katakan bahwa dāna tersebut adalah penyokong bagi pencapaian pencerahan Beliau. Dāna tersebut dimurnikan oleh Vessantara. Di saat itu, Vessantara memiliki sīla, memiliki karakter yang baik. Apa yang dia danakan diperoleh dengan cara yang benar. Dia memiliki pikiran yang jernih dan tak bernoda karena ia hanya memiliki satu keinginan: mencapai pencerahan. Dia memiliki saddhā yang cukup kuat terhadap Hukum Kamma·Vipaka. Jadi, dāna tersebut dimurnikan oleh pendana.

Dāna dimurnikan oleh penerima, ketika seorang yang tak memiliki sīla, dengan pikiran yang keruh yang dipenuhi oleh lobha, dosa, dsb, yang tidak memiliki saddhā terhadap Kamma·Niyama, melakukan dāna dengan sesuatu yang tidak diperoleh dengan cara yang benar kepada seseorang yang memiliki sīla. *Aṭṭha-Kathā* menyebutkan kisah seorang nelayan. Seorang nelayan hidup dekat bibir sungai Kalyāṇī di Srilanka, mendanakan makanan kepada seorang Mahāthera yang merupakan Arahat sebanyak tiga kali. Di jelang kematiannya, nelayan tersebut mengingat dāna yang dilakukannya kepada Mahāthera tersebut. Pertanda bagus berupa alam dewa muncul di pikirannya, sehingga sebelum kematiannya dia berkata kepada kerabatnya, ‘Mahāthera tersebut menyelamatkan saya.’ Setelah kematian dia pun menuju ke alam dewa. Dalam kasus ini nelayan tersebut adalah tidak memiliki sīla dan memiliki karakter yang buruk, tetapi penerima adalah memiliki sīla. Sehingga dāna tersebut dimurnikan oleh penerima

Dāna tidak dimurnikan baik oleh pendana maupun penerima, ketika seseorang yang tidak memiliki sīla, dengan pikiran yang keruh, penuh dengan lobha, dosa, dsb, tanpa adanya saddhā terhadap Kamma·Niyama, berdana dengan sesuatu yang diperoleh secara tidak benar kepada seseorang yang tidak memiliki sīla. *Aṭṭha-Kathā* mentautkan kisah dari seorang pemburu. Ketika pemburu tersebut meninggal dunia, ia terberadakan kembali di alam *peta*. Kemudian istrinya memberikan dāna makanan atas nama dia, kepada seorang bhikkhu yang tidak memiliki

<sup>487</sup> MA.III.iv.12 ‘*Dakkhiṇā-Vibhaṅga-Suttaṃ*’ (‘Sutta Penganalisaan Dāna’)

sīla, memiliki karakter yang buruk; dan *peta* tersebut tidak dapat berujar, ‘ini adalah bagus (*sādhu*)’. Kenapa? Pendana juga tidak memiliki sīla, dan berkarakter buruk, karena dia sebagai istri dari pemburu, telah menemaninya ketika pemburu tersebut membunuh binatang. Dan juga, apa yang dia danakan tidak diperoleh dengan cara yang benar, karena barang dāna tersebut diperoleh dengan cara membunuh binatang. Pikiran dia tidak jernih, dikarenakan jika ia berpikiran jernih dan berpengertian, dia tidak akan menemani suaminya. Dia tidak memiliki saddhā yang cukup terhadap kamma-vipaka. Dikarenakan jika ia memiliki saddhā yang cukup terhadap kamma-vipaka, dia tidak akan pernah membunuh makhluk hidup. Disebabkan penerimanya juga tidak memiliki sīla, dengan karakter yang buruk, dāna tersebut tidak dimurnikan baik oleh pendana maupun penerima. Istrinya mendermakan dāna makanan sebanyak tiga kali dengan cara yang sama, dan tak ada hasil yang bagus terjadi; maka *peta* tersebut berteriak, ‘Seorang tak memiliki sīla telah mencuri harta benda saya tiga kali.’ Kemudian istrinya mendermakan dāna makanan kepada seorang bhikkhu yang memiliki sīla, yang kemudian memurnikan dānanya. Pada saat itu, *peta* tersebut dapat menyerukan ‘ini adalah bagus (*sādhu!*)’, dan terbebas dari alam *peta*.

(Disini kita ingin sampaikan sesuatu kepada para pendengar; jika anda ingin hasil yang baik dari berdana anda harus memenuhi keempat faktor tersebut:

- 1) Anda harus memiliki sīla,
- 2) Apa yang anda danakan harus diperoleh dengan cara yang benar,
- 3) Anda harus memiliki pikiran yang jernih dan tak bernoda,
- 4) Anda harus memiliki saddhā yang cukup terhadap kamma-vipaka.

Lebih lanjut lagi, jika anda adalah seorang penerima, dan memiliki mettā dan karuṇā yang cukup kuat kepada pendana, anda juga harus memiliki sīla. Jika sīla anda disertai oleh jhāna dan vipassanā-ñāṇa, ini adalah jauh lebih baik. Kenapa? Dāna jenis ini dapat memberikan hasil yang baik bagi pendana.)

Sekarang, harap dicatat dāna jenis berikutnya, yaitu jenis keempat dari pemurnian dāna: dāna dimurnikan baik oleh pendana maupun penerima.

Dalam konteks ini, pendana telah memenuhi empat faktor:

- 1) Dia memiliki sīla,
- 2) Apa yang dia danakan diperoleh dengan cara yang benar,
- 3) Pikirannya jernih dan tak bernoda,
- 4) Dia memiliki saddhā yang cukup kuat terhadap kamma-vipaka, dan penerima juga memiliki sīla.

Untuk dāna seperti demikian, Sang Buddha berkata:

Ānanda, Saya katakan bahwa dāna seperti demikian akan mendatangkan maha hasil.

Dāna ini dapat membuahkan hasil yang tak terhitung dan tiada tara. Jika sīla dari penerima dāna disertai dengan jhāna, pengetahuan vipassanā, atau Pengetahuan Magga dan Phala, maka sīla tersebut adalah superior.

#### ENAM KUALITAS DARI DĀNA YANG TIADA TARA

Disini saya ingin kaitkan dengan Sutta lainnya. Ini adalah ‘*Chalāṅga-dāna*’ Sutta di dalam *Aṅguttara-Nikāya*, ‘*Chakka-Nipāta*’.<sup>488</sup> Pada suatu ketika, Yang Terberkahi berdiam di dekat Sāvatti, di Jetavana di Taman Anāthapiṇḍika. Kemudian ibunda Nanda, upasika dari Sang Buddha, yang tinggal di Velukandaka, mendermakan dāna makanan. Dānanya tersebut dikaruniai dengan enam faktor, dan penerimanya adalah Bhikkhu Saṅgha, yang dipimpin oleh Sāriputta Thera dan Mahāmoggallāna Thera. Sang Buddha melihat dāna tersebut dengan *Dibbacakkhu*-Nya, dan berkata kepada para bhikkhu seperti demikian:

Para bhikkhu, upasika dari Velukandaka telah menyiapkan dāna yang dikaruniai dengan enam faktor kepada Saṅgha, yang dipimpin oleh Sāriputta Thera dan Mahāmoggallāna Thera.

Bagaimana, para bhikkhu, sebuah dāna dikaruniai oleh enam faktor?

Para bhikkhu, pendana harus dikaruniai dengan tiga faktor, dan penerima juga harus dikaruniai oleh tiga faktor.

Apakah ketiga faktor dari pendana? Para bhikkhu,

- [1] Hatinya bahagia sebelum berdana,
- [2] Hatinya puas ketika berdana,
- [3] Dia bergembira setelah berdana.

Ini adalah ketiga faktor dari pendana.

Apa ketiga faktor dari penerima? Para bhikkhu,

- [1] Penerima adalah terbebas dari lobha atau sedang berusaha menghancurkan lobha,
- [2] Penerima adalah terbebas dari dosa atau sedang berusaha menghancurkan dosa,
- [3] Penerima adalah terbebas dari moha atau sedang berusaha menghancurkan moha.

Ini adalah ketiga faktor dari penerima.

Secara bersama terdapat enam faktor. Jika dāna tersebut dikaruniai oleh keenam faktor tersebut, ia akan menghasilkan hasil yang mulia dan tiada tara.

---

<sup>488</sup> A.VI.iv.7 ‘Sutta Dāna Berfaktor Enam’



Sang Buddha menjelaskan lebih lanjut:

Para bhikkhu, adalah tidak mudah untuk menakar kadar punna dari dāna tersebut dengan berkata: ‘Sebanyak inilah hasil dari punna, hasil dari kebaikan, diakumulasikan untuk kusala-kamma setelah keberadaan sekarang, memberi hasil kepada kebahagiaan, menuju ke alam dewa, diidamkan dan dicintai.’ Sesungguhnya sejumlah besar punna tersebut, hanya terhitung sebagai tak terhitung, tiada tara.

Para bhikkhu, sama halnya tidaklah mudah untuk mencengkeram takaran air di dalam samudera, dan berkata: ‘Ada berapa banyak ember yang penuh, berapa ribu ember yang penuh, berapa ratus ribu ember yang penuh’; dikarenakan sejumlah besar air tersebut tetap terhitung sebagai tak terhitung, tiada tara; meskipun demikian para bhikkhu, adalah tidak mudah mengenggam takaran dari punna dalam sebuah dāna yang dikaruniai dengan enam faktor. Sesungguhnya sejumlah besar punna terhitung sebagai tak terhitung, tiada tara.

Kenapa? Pendana dikaruniai dengan empat faktor di ‘*Dakkhiṇā-Vibhaṅga*’ Sutta. Mereka adalah:

- 1) Dia memiliki sīla,
- 2) Apa yang dia danakan diperoleh dengan cara yang benar,
- 3) Pikirannya jernih dan tak bernoda,
- 4) Dia memiliki saddhā yang cukup kuat terhadap kamma-vipaka.

Tiga faktor dari penerima di dalam ‘*Chaḷ-Āṅga-Dāna*’ Sutta juga terpenuhi. Mereka adalah:

- 1) Hatinya bahagia sebelum berdana,
- 2) Hatinya puas ketika berdana,
- 3) Dia bergembira setelah berdana.

Adalah penting adanya, kondisi-kondisi seperti demikian ada pada si pendana, apakah dia pria maupun wanita. Jika pendana menginginkan hasil baik yang tak terhingga dan tiada tara, dia harus mencoba untuk memenuhi faktor-faktor tersebut. Tetapi berdasarkan kepada ‘*Dakkhiṇā-Vibhaṅga*’ Sutta, penerima juga harus memiliki sīla. Berdasarkan pada ‘*Chaḷ-Āṅga-Dāna*’ Sutta, ia harus lah seorang bhikkhu atau bhikkhūṇī yang telah mengembangkan samatha-vipassanā hingga pada tingkatan Arahat, atau yang sedang mengembangkan samatha-vipassanā untuk menghancurkan keserakahan (*lobha*), kebencian (*dosa*), dan ketidaktahuan (*moha*).

#### DĀNA PADA PELATIHAN MEDITASI

Sekarang, di dalam Vihara Yi-Tung ini, terdapat banyak bhikkhu dan bhikshunī yang sedang berlatih samatha dan vipassanā untuk menghancurkan kemelekatan, kebencian, dan ketidaktahuan secara total. Mereka juga memiliki sīla. Jadi dapat kita katakan bahwa:

- Sekarang, terdapat penerima yang layak di sini.
- Pendana juga bisa saja memiliki sīla.
- Pikiran mereka bisa saja jernih dan tak bernoda.
- Apa yang mereka danakan diperoleh dengan cara yang benar.
- Mereka bisa saja memiliki saddhā yang cukup dalam Ti-ratana, dan Hukum Kamma-vipaka.
- Mereka bergembira sebelum berdana.
- Dan berpuas hati ketika berdana.
- Mereka bergembira setelah berdana.

Jadi dapat kita katakan bahwa dāna yang dilakukan dalam waktu dua bulan ini telah sesuai dengan apa yang Sang Buddha inginkan. Dāna tersebut adalah dāna yang mulia.

#### HARAPAN DARI PENDANA

Jika pendana menginginkan hasil yang baik di masa depan, secara pastinya kusala-kamma ini akan memenuhi keinginan mereka. Kenapa? Sang Buddha berkata dalam ‘*Dān-Ūpapatti*’ Sutta:<sup>489</sup>

*Ijjhati bhikkhave sīlavato cetopaṇidhi visuddhattā.*

**Para bhikkhu, harapan dari ia yang memiliki sīla secara pasti akan terpenuhi dengan pemurnian perilaku.**

Jadi, kusala-kamma dari seseorang yang memiliki sīla dapat membuahkan hasil dari apa yang ia inginkan:

- Jika ia ingin menjadi seorang Samma Sambuddha, dia dapat menjadi seorang Samma Sambuddha.
- Jika ia ingin menjadi seorang Pacceka Buddha, dia dapat menjadi seorang Pacceka Buddha.
- Jika ia ingin menjadi seorang Siswa Utama (*Agga-Sāvaka*), dia dapat menjadi seorang Siswa Utama.
- Jika ia ingin menjadi seorang Siswa Besar (*Mahā-Sāvaka*), dia dapat menjadi seorang Siswa Besar.
- Jika ia ingin menjadi seorang Siswa Biasa (*Pakati-Sāvaka*), dia dapat menjadi seorang Siswa Biasa.

Akan tetapi, ini hanya akan terjadi saat pāramīnya matang. Hanya sekedar berharap tidaklah cukup untuk mencapai salah satu dari jenis pencapaian tersebut. Lagi:

- Jika ia menginginkan kebahagiaan sebagai manusia setelah kematian, dia bisa memperoleh kebahagiaan sebagai manusia di alam manusia.

<sup>489</sup> A.VIII.I.iv.5 ‘Sutta Kelahiran oleh Dāna’

- Jika ia ingin menuju ke alam dewa, maka dia akan menuju ke alam dewa.
- Jika ia ingin menuju ke alam Brahma setelah kematian, kusala-kamma ini dapat menjadi pendukung bagi dia untuk menuju ke alam Brahma.

Bagaimana? Jika dānanya memenuhi faktor-faktor yang disebutkan sebelumnya, yang berarti, sebelum, di saat dan setelah melakukan dāna, pikirannya diliputi oleh keriang, jernih, tak bernoda dan bahagia, dan mengambil aksi dāna dan penerima dāna tersebut sebagai objek: penerima menjadi objek pikirannya untuk pengembangan mettā. Mettā dia terhadap penerima adalah kuat. Jika pada saat itu dia melatih pengembangan mettā (mettā-bhāvanā), mettā jhāna dia akan mengantarkannya menuju ke alam Brahma setelah kematian. Jadi, jika pendana ingin menuju ke alam brahma setelah kematian, dia harus berlatih pengembangan mettā, hingga ke tingkatan mettā jhāna. Jika ia telah berlatih mettā jhāna, dan mendermakan dāna makanan, kusala-kamma dia sangatlah superior dan merupakan pendukung yang sangat kuat baginya untuk menuju ke alam Brahma. Jadi, jika anda menginginkan hasil yang baik di masa depan, anda juga harus melatih pengembangan mettā, hingga tingkatan jhāna. Di antara ketiga jenis kebahagiaan; kebahagiaan manusia, kebahagiaan dewa, dan kebahagiaan brahma, kebahagiaan brahma adalah yang tertinggi. Tidak ada kebahagiaan duniawi yang lebih tinggi dari kebahagiaan brahma. Ini merupakan kebahagiaan paling superior di dalam tiga puluh satu alam keberadaan.

#### DĀNA PALING SUPERIOR DARI SEGALA DĀNA DUNIAWI

Ini merupakan dāna jenis pertama yang disebutkan di awal dhammadesāna ini, dinamakan dāna yang memberikan hasil penuh. Apakah anda lebih menyukai dāna jenis ini? Jika iya, maka harap didengar syair dari ‘*Dakkhiṇā-Vibhaṅga*’ berikut ini:

*Yo vītarāgo vītarāgesu dadāti dānaṃ  
Dhammena laddhaṃ supasannacitto  
Abhisaddhaṃ kammaphalaṃ uḷhāraṃ  
Taṃ ve dānaṃ āmisadānānamagganti.*

**Para bhikkhu, Saya katakan bahwa seorang Arahat, dengan pikiran yang jernih dan tak bernoda, menempatkan saddhā bahwa hasil dari kamma adalah luar biasa, mendanakan kepada seorang Arahat apa yang telah diperoleh dengan cara yang**

**benar, maka dāna tersebut sebenarnya adalah dāna paling superior dari semua dāna duniawi.**

Dalam kasus ini, empat faktor yang muncul dari pendana:

- 1) Pendana adalah seorang Arahat,
- 2) Apa yang dia dapatkan diperoleh dengan cara yang benar,
- 3) Pikirannya jernih dan tak bernoda,
- 4) Dia memiliki saddhā yang cukup kuat terhadap kamma-vipaka.

Tetapi faktor kelima adalah penting, yaitu:

- 5) Penerimaannya juga haruslah seorang Arahat.

Sang Buddha mengajarkan dāna jenis ini, seorang Arahat berdana kepada Arahat lainnya, sebagai yang paling superior dari dāna duniawi. Beliau memuji dāna jenis ini adalah dāna paling superior. Kenapa? Dāna tersebut tidak membuahkan hasil. Kenapa? Pendana telah memberantas moha dan semua kemelekatan terhadap keberadaan. Tanpa pengetahuan (*avijjā*) dan keinginan (*taṇhā*) adalah sebab utama bagi kamma, yaitu formasi berkehendak (*saṅkhāra*). Dalam kasus ini, formasi berkehendak berarti perbuatan baik seperti berdana kepada penerima. Tetapi kamma ini tidak membuahkan hasil apapun, karena tidak terdapat sebab pendukung; tidak terdapat tanpa pengetahuan (*avijjā*) dan tidak terdapat keinginan (*taṇhā*). Jika akar dari sebatang pohon dirusak sepenuhnya maka pohon tersebut tidak dapat menghasilkan buah apapun. Dengan cara yang sama, dāna dari seorang Arahat tidak dapat membuahkan hasil apapun, karena ia telah sepenuhnya memberantas akar-akar tersebut: tanpa pengetahuan dan keinginan. Dia tidak memiliki ekspektasi akan keberadaan mendatang. Di dalam 'Ratana' Sutta, Sang Buddha mengajarkan syair berikut:<sup>490</sup>

*Khīnaṃ purāṇaṃ nava natthi sambhavaṃ*

*Virattacittā'yatike bhavasmiṃ*

*Te khīṇabijā avirūhichandā*

*Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo*

*Idampi sanghe ratanaṃ paṇītaṃ*

*Etena saccena suvatthi hotu.*

**Arahat telah membuang semua kusala-kusala kamma yang lampau.**

**Kusala-kusala kamma yang baru tidak terjadi pada mereka.**

**Mereka telah menyempurnakan benih dari keberadaan.<sup>491</sup> Mereka tidak ada ekspektasi untuk keberadaan mendatang.**

**Semua paramattha-nāma dan paramattha-rūpa mereka akan padam seperti nyala lampu minyak, ketika minyak dan sumbunya telah habis.**

<sup>490</sup> SuN.ii.1 'Sutta Permata'

<sup>491</sup> BENIH KEBERADAAN: tanpa pengetahuan, keinginan dan potensi kammais.

**Dengan kebenaran ini semoga semua makhluk hidup bahagia dan terbebas dari semua bahaya.**

Ini merupakan suatu ungkapan kebenaran. Dengan ungkapan kebenaran ini semua orang di Vesālī menjadi terbebas dari bahaya.<sup>492</sup>

Dāna dari seorang Arahāt adalah yang paling superior karena dāna tersebut tidak membuahkan hasil di masa depan. Jika tidak ada masa depan, tidak akan ada keberadaan kembali, usia tua, sakit dan kematian. Ini adalah yang paling superior. Ini adalah dāna jenis kedua yang disebutkan di awal dari dhammadesanā ini: dāna yang tidak membuahkan hasil.

Tetapi di dalam konteks dāna jenis pertama yang disebutkan, dāna dengan hasil, seperti kebahagiaan di alam manusia, kebahagiaan di alam dewa, atau kebahagiaan di alam brahma, maka masih akan ada dukkha. Paling minimal adalah bahwa pendana juga masih subjek dari keberadaan kembali, subjek dari sakit, subjek dari penuaan, dan subjek dari kematian. Jika pendana masih melekat terhadap objek indriawi, hidup maupun benda mati, maka ketika objek tersebut rusak atau telah meninggal, maka akan terdapat kesedihan, ratapan, penderitaan fisik, penderitaan mental dan kekecewaan di dirinya.

Harap renungkan pertanyaan ini: Dapatkah kita katakan bahwa dāna tersebut adalah superior ketika ia menghasilkan keberadaan kembali, pelapukan, penyakit, kematian, kesedihan, ratapan, penderitaan fisik, penderitaan mental dan kekecewaan? Harap direnungkan juga pertanyaan ini: dapatkah kita katakan bahwa sebuah dāna ialah superior ketika ia tidak membuahkan hasil: tidak ada keberadaan kembali, tidak ada pelapukan, tidak ada penyakit, tidak ada kematian, tidak ada kesedihan, tidak ada ratapan, tidak ada penderitaan fisik, tidak ada penderitaan mental, dan tidak ada kekecewaan? Inilah kenapa Sang Buddha memuji dāna jenis kedua adalah yang paling superior. Sekarang anda akan mengerti maksud dari dhammadesanā ini. Pada awal dari dhammadesanā ini saya menyebutkan dua jenis dāna:

- 1) Dāna yang membuahkan hasil yang penuh,
- 2) Dāna yang tidak membuahkan hasil.

Dāna jenis mana yang anda lebih sukai? Kini anda tahu jawabannya.

---

<sup>492</sup> Vesālī merupakan kota yang dilanda musim kemarau, paceklik, yakkha jahat (dewa rendah), dan wabah penyakit. Penduduk Vesālī meminta Sang Buddha untuk menolong mereka, dan Beliau mengajarkan mereka 'Ratana' sutta.

## BAGAIMANA ANDA MELAKUKAN DĀNA PALING SUPERIOR

Tetapi jika pendana bukan seorang Arahāt, bagaimana dia bisa melakukan dāna jenis kedua? Di dalam ‘*Chal·Aṅga·Dāna*’ sutta yang disebutkan sebelumnya, Sang Buddha mengatakan terdapat dua jenis cara yang bisa dia lakukan: ketika penerima terbebas dari lobha, dosa dan moha, atau ketika dia sedang berusaha menghancurkan lobha, dosa dan moha. Anda dapat katakan bahwa dāna tersebut juga adalah yang paling superior, jika pendana juga sedang berusaha menghancurkan lobha, dosa dan moha; jika saat melakukan dāna dia melatih vipassanā<sup>493</sup>, yaitu:

- Jika ia mencermati nāma-rūpanya sendiri, dan mencermati kealiamahan a-nicca, dukkha dan an·atta dari nāma-rūpa tersebut;
- Jika ia mencermati kealiamahan a-nicca, dukkha dan an·atta dari nāma-rūpa eksternal, terutama nāma-rūpa penerima;
- Jika ia mencermati kealiamahan a-nicca, dukkha dan an·atta dari paramattha-rūpa barang dāna tersebut.
- Jika ia mencermati kealiamahan a-nicca, dukkha dan an·atta dari kusala-nāma-dhamma, yang muncul di dirinya pada saat berdana.

Ketika ia melihat empat elemen pada barang dāna tersebut, ia melihat rūpa-kalāpa secara mudah. Kemudian ketika ia menganalisa rūpa-kalāpa tersebut, dia mencermati delapan jenis rupa: elemen tanah, air, api, angin, warna, bau, rasa dan sari nutrisi. Rūpa-kalāpa-rūpa-kalāpa tersebut merupakan generasi dari rūpa hasil-temperatur (*utuja-rūpa*), dihasilkan oleh elemen api dari masing-masing kalāpa.<sup>494</sup> Kemudian, dia mencermati kealiamahan dari a-nicca, dukkha dan an·atta. Jika dia sanggup melakukan vipassanā jenis ini, lobha, dosa dan moha dia tertekan saat berdana, dan juga, biasanya dānanya juga tidak akan membuahkan hasil apapun, dengan demikian kita dapat katakan bahwa dāna jenis ini juga adalah yang paling superior.

Pendana dapat melakukan vipassanā jenis ini sebelum, setelah atau di saat berdana. Tetapi vipassanā dia haruslah kuat dan dalam. Dia harus telah berlatih hingga paling tidak tingkatan Pengetahuan Kelenyapan (*Bhaṅga-Ñāna*). Hanya dengan demikian ia dapat berlatih vipassanā jenis ini. Kita tidak seharusnya melewatkan kesempatan ini juga. Kesempatan seperti demikian hanya muncul di masa Buddha Sāsana. Tetapi anda mungkin akan bertanya, bagaimana kita bisa melakukan dāna jenis ini jika kita tidak memiliki vipassanā-ñāṇa? Kita

<sup>493</sup> *Paṭṭhāna* (*Hubungan Pengkondisian*) (Buku ketujuh dari *Abhidhamma*) ‘*Kusala-Trika*’ (‘Kusala Kelompok Tiga’ §423)

<sup>494</sup> Untuk perincian sehubungan dengan re-generasi rūpa hasil-temperatur, lihat hal.124.

ingin menyarankan kepada anda dan kemudian anda berdana dengan pemikiran demikian: ‘Semoga dāna ini menjadi kondisi pendukung untuk mencapai Nibbāna.’ Ini dikarenakan Sang Buddha mengajarkan berkali-kali untuk berdana dengan harapan mencapai Nibbāna.

Saya ingin mengakhiri dhammadesanā ini dengan mengulangi syair dari ‘*Ratana*’ Sutta:

*Khīnam purāṇam nava natthi sambhavam*

*Virattacittā’yatike bhavasmiṃ*

*Te khīnabījā avirūhichandā*

*Nibbanti dhīrā yathāyaṃ padīpo*

*Idampi sanghe ratanam paṇītam*

*Etena saccena suvatthi hotu.*

**Arahat telah membuang semua kusala-kusala kamma yang lampau.**

**Kusala-kusala kamma yang baru tidak terjadi pada mereka.**

**Mereka telah menyempurnakan benih dari keberadaan.<sup>495</sup> Mereka tidak ada ekspektasi untuk keberadaan mendatang.**

**Semua paramattha-nāma dan paramattha-rūpa mereka akan padam seperti nyala lampu minyak, ketika minyak dan sumbunya telah habis.**

**Dengan kebenaran ini semoga semua makhluk hidup bahagia dan terbebas dari semua bahaya.**

Semoga semua makhluk sehat dan bahagia.

---

<sup>495</sup> BENIH KEBERADAAN: tanpa pengetahuan, keinginan, dan potensi kamma. Lihat tiga lingkaran paṭicca-samuppāda, hal.204.

## EMPAT PULUH SUBJEK MEDITASI

Empat puluh subjek meditasi diajarkan oleh Sang Buddha,<sup>496</sup> untuk pengembangan dari meditasi samatha, dengan sejumlah referensi dari sutta.<sup>497</sup>

Kasina +	Ketidak indahan	+ Perenungan	+ Kediaman Luhur	+ Tanpa Materi	+ Persepsi	+ Pendefinisian	= Total						
10	+	10	+	10	+	4	+	4	+	1	+	1	= 40

### Sepuluh Kasina

D.ii.2 *'Mahā-Nidāna-Suttam'* ('Sutta Besar Penyebaban')

M.II.iii.7 *'Mahā-Sakuludāyi-Suttam'* ('Sutta Besar Sakuludāyi')

### Sepuluh Ketidakindahan

D.ii.9 *'Mahā-Sati-Paṭṭhāna-Suttam'* ('Sutta Besar Landasan Sati')

M.III.ii.9 *'Kāya-Gatā-Sati-Suttam'* ('Sutta Sati Berkenaan Tubuh')

### Sepuluh Perenungan:

**Buddha, Dhamma, Saṅgha**

D.ii.3 *'Mahā-Parinibbāna-Suttam'* ('Sutta Besar Parinibbāna')

S.I.XI.i.3 *'Dhajagga Suttam'* ('Sutta Puncak Standar')

**Sila**

D.ii.3 *'Mahā-Parinibbāna-Suttam'* ('Sutta Besar Parinibbāna')

A.III.II.ii.10 *'Uposatha-Suttam'* ('Sutta Uposatha')

**Dana**

A.VI.i.10 *'Mahānāma-Suttam'* ('Sutta Mahānāma')

**Dewa**

A.III.II.ii.10 *'Uposatha-Suttam'* ('Sutta Uposatha')

A.VI.i.10 *'Mahānāma-Suttam'* ('Sutta Mahānāma')

**Kematian**

A.VI.ii.9 *'Paṭhama-' & 'Dutiya-Maraṇa-Ssati-Suttam'*

('Sutta Perenungan akan Kematian Pertama & Kedua')

**Sati sehubungan dengan jasmani**<sup>498</sup>

<sup>496</sup> VsM.iii.47 *'Kamma-Tṭhāna-Ggahaṇa-Niddeso'* ('Deskripsi Pencapaian Subjek Bidang Kerja (Meditasi)') PP.iii.104-105

<sup>497</sup> Referensi sutta yang diberikan hanya sebagai contoh: terdapat lebih banyak sutta lagi yang menyebutkan subjek meditasi tersebut.

<sup>498</sup> Di dalam daftar VsM, sati berkenaan dengan tubuh terutama mengacu kepada meditasi tiga puluh dua bagian tubuh. Akan tetapi, Istilah sati berkenaan dengan tubuh dipergunakan oleh Sang Buddha dalam banyak cara. Oleh karena itu di dalam M.III.ii.9 *'Kāya-Gatā-Sati-Suttam'* ('Sutta Sati berkenaan dengan tubuh'), sebagai contoh, Sang Buddha menjelaskannya sama persis sebagai empat belas jenis perenungan akan tubuh (termasuk meditasi terhadap tiga puluh dua bagian tubuh) yang Beliau jelaskan di dalam D.ii.9 *'Mahā-Sati-Paṭṭhāna-Suttam'* ('Sutta Besar Landasan Sati'), sama halnya pula dengan empat jhāna materi: di masing-masing penjelasan Beliau berkata: 'Itu juga caranya bagaimana seorang bhikkhu mengembangkan sati berkenaan dengan tubuh.'



D.ii.9 *'Mahā Sati-Paṭṭhāna-Suttaṃ'* ('Sutta Besar Landasan Sati')

M.III.ii.9 *'Kāya-Gatā-Sati-Suttaṃ'* ('Sutta Sati Berkenaan Tubuh')

#### Sati terhadap nafas

D.ii.9 *'Mahā Sati-Paṭṭhāna-Suttaṃ'* ('Sutta Besar Landasan Sati')

M.III.ii.9 *'Kāya-Gatā-Sati-Suttaṃ'* ('Sutta Sati Berkenaan Tubuh')

#### Kedamaian<sup>499</sup>

M.II.ii.4 *'Mahā-Mālukyāputta-Suttaṃ'* ('Sutta Besar Mālukyāputta')

A.X.I.i.6 *'Samādhi-Suttaṃ'* ('Sutta Samādhi')

#### Empat Kediaman Luhur

##### Mettā

M.I.iii.1 *'Kakac-Ūpama-Suttaṃ'* ('Sutta Perumpamaan Gergaji')

A.IV.II.ii.7 *'Ahi-Rāja-Suttaṃ'* ('Sutta Raja Ular')

##### Mettā, Karunā, Muditā, Upekkhā

D.i.13 *'Te-Vijja-Suttaṃ'* ('Sutta Tiga Pengetahuan')

M.II.iv.3 *'Maghadeva-Suttaṃ'* ('Sutta Maghadeva')

A.III.II.ii.5 *'Kesamutti-Suttaṃ'* ('Sutta Kesamutti')<sup>500</sup>

#### Empat Tanpa Materi

##### Landasan Ruang Tanpa Batas, Landasan Kesadaran Tanpa Batas,

##### Landasan Ketiadaan, Landasan Bukan Persepsi juga Bukan Non Persepsi

D.ii.2 *'Mahā-Nidāna-Suttaṃ'* ('Sutta Besar Penyebaban')

M.I.iii.6 *'Ariya-Pariyesanā-Suttaṃ'* ('Sutta Pencarian Kemuliaan')<sup>501</sup>

M.III.i.6 *'Āneñjasappāya-Suttaṃ'* ('Sutta Bangsa Tak Terganggu')

A.IX.I.iv.5 *'Jhāna-Suttaṃ'* ('Sutta Jhāna')

#### Satu Persepsi

##### Nutrisi

S.V.II.viii.3 *'Āhāre-Paṭikūla-Suttaṃ'* ('Sutta Kejijikan akan Nutrisi')

A.X.II.i.6 *'Paṭhama-Saññā-Suttaṃ'* ('Sutta Persepsi Pertama')

A.X.II.i.7 *'Dutiya-Saññā-Suttaṃ'* ('Sutta Persepsi Kedua')

#### Satu Pendefinisian

##### Empat Elemen

D.ii.9 *'Mahā Sati-Paṭṭhāna-Suttaṃ'* ('Sutta Besar Landasan Sati')

M.III.ii.9 *'Kāya-Gatā-Sati-Suttaṃ'* ('Sutta Sati Berkenaan Tubuh')

<sup>499</sup> Ini merenungkan kualitas dari Nibbāna.

<sup>500</sup> Juga dikenal sebagai 'Sutta Kālāma'.

<sup>501</sup> Juga dinamakan '*Pāsa-Rāsi-Suttaṃ*' ('Sutta Perangkap Massal').

## CATATAN EDITORIAL

EDISI REVISI KEEMPAT

Dari pengadaan pelatihan meditasi di Amerika Serikat diperoleh kontribusi yang berharga dari para yogi yang sukses. Mereka menunjukkan bahwa sebenarnya ‘translusens’ adalah lebih akurat dibandingkan ‘transparan’, dalam hal menggambarkan pātibhāga-nimitta, sebagai contoh, pada ān-āpāna-sati; untuk menggambarkan tampilan ‘balok es’ dari tubuh jasmani pada saat meditasi penentuan empat elemen yang sukses, dan untuk menggambarkan *pasāda-rūpa* (kini telah diterjemahkan sebagai ‘rūpa translusens’).<sup>502</sup> Hal tersebut telah terkonfirmasi oleh *Visuddhi-Magga* yang membandingkan pātibhāga-nimitta dengan cermin, mutiara, dan bulan purnama, dan *Visuddhi-Magga* membandingkan rūpa transparan dengan cermin yang bening; benda-benda tersebut lebih ke translusens dibandingkan transparan.<sup>503</sup>

EDISI REVISI (EDISI KE-2/3)

Meskipun istilah sistem Pa-Auk bisa saja dipergunakan sebagai cara yang memudahkan untuk merujuk kepada ajaran dari Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw, akan tetapi hal tersebut tidaklah ada. Sistem penginstruksian dari Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw tidaklah bermaksud untuk menunjukkan bahwa itu adalah ajaran milik beliau. Ajaran tersebut diturunkan dari, ditarik secara langsung dan tanpa dicemari, serta secara lugas selaras dengan Pali yang berkewenangan dari tradisi Theravāda, ajaran kuno dari Theravāda, *Aṭṭha-Kathā*, *Tika* dan *Anu-Tika* dan terutama *Aṭṭha-Kathā* dan panduan meditasi, *Visuddhi-Magga*.

Para yogi yang berguru kepada Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw atau salah satu dari guru resmi yang ditunjuk beliau perlu dan melakukan keseluruhan atau sebagian praktek dari sistem penginstruksian yang

---

<sup>502</sup> TRANSLUSENS : PHR ‘mengizinkan cahaya melintas: mis. A jernih, transparan (gelas dan material lainnya) B mentransmisikan dan menyebarkan cahaya sehingga objek dibaliknya tidak dapat terlihat secara jelas <batu bata kaca > <porcelain> [L mentranslusenkan adalah untuk menyinari melewati, dari kata dasar bahasa inggris *trans* (melewati) + *lucere* (untuk menyinari) ....]’ TRANSPARAN: PHR ‘memiliki karakteristik untuk mentransmisikan cahaya tanpa menebar cahaya tersebut, sehingga tubuh yang terbaring dibaliknya dapat terlihat seutuhnya.’

<sup>503</sup> VsM.iv.57 ‘*Bhāvanā-Vidhānam*’ (‘Arah Pengembangan’) PP.iv.31 & VsM.xiv.447 ‘*Rūpa-Kkhandha-Kathā*’ (‘Diskusi Kelompok Rūpa’) PP.xiv.73

dijelaskan di sini. Yang Mulia Pa-Auk Sayadaw berujar bahwa Teks Pali (Vinaya, Sutta dan Abhidhamma) ditujukan secara penuh pada ranah praktek. Seperti yang telah disarankan oleh Sang Buddha, pembelajaran (*pariyatti*) bersinergi dengan praktek (*paṭipatti*), pengalaman secara praktek dari pengetahuan tersebut, yang pada ujungnya bermuara pada perealisasi (*paṭivedha*) dari pembelajaran (*pariyatti*) tersebut.

Dhammadesanā utama tidaklah menjelaskan serinci seperti yang terdapat dalam bentuk tulisan. Namun, buku ini tidak untuk dijadikan sebagai buku panduan, melainkan sebagai gambaran.

Para yogi yang berguru kepada Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw atau salah satu dari guru resmi yang ditunjuk beliau harus mengetahui bahwa tidak terdapat peraturan baku dan cepat mengenai bagaimana beliau membimbing masing-masing yogi: di dalam masing-masing kasus pilihan, kelebihan dan kekurangan serta aspek lainnya dari yogi akan menjadi bahan pertimbangan dalam pengarahannya. Oleh karena itu seorang yogi yang berlatih secara berurutan dan secara rinci, sangat berbeda dengan apa yang tersaji di sini.

Sekali lagi para editor meminta maaf kepada para pembaca dan guru mereka, Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw, terhadap kekurangan apapun yang masih terdapat di dalamnya setelah melakukan polesan akhir.

Semoga semua pihak yang terlibat dalam proses produksi materi ini, dimulai dari sejak awal, menuai banyak kebajikan dari usaha mereka. Semoga semua kebajikan dari pekerjaan ini, kebajikan dari membaca buku ini oleh para pembaca di kemudian hari, kebajikan dari meditasi yang didukung oleh buku ini dan mungkin saja meditasi yang disebabkan oleh dhammadesanā ini, semuanya dibagikan kepada Pa-Auk Tawya Sayadaw agar tetap sehat dan bahagia untuk waktu yang lama.

Para Editor  
Vihara Hutan Pa-Auk

SINGKATAN KEPUSTAKAAN DSB.  
(Digunakan pada Referensi Sumber)

A.	<i>Aṅguttara-Nikāya</i>
AA.	<i>Aṅguttara-Nikāya-Aṭṭhakathā</i> <sup>504</sup>
AbS.	<i>Abhidhammattha-Saṅgaho</i>
Ap.	<i>Apadāna-Pāḷi</i>
CMA.	<i>A Comprehensive Manual of Abhidhamma</i> <sup>505</sup>
D.	<i>Dīgha-Nikāya</i>
DA.	<i>Dīgha-Nikāya-Aṭṭhakathā</i>
DD.	<i>The Dispeller of Delusion</i> <sup>506</sup>
DhP.	<i>Dhamma-Pada</i>
DhPA.	<i>Dhamma-Pada-Aṭṭhakathā</i>
DhS.	<i>Dhamma-Saṅganī</i>
DhsA.	<i>Dhamma-Saṅganī-Aṭṭhakathā</i>
DT.	<i>Dīgha-Nikāya-Tīkā</i>
E.	<i>Pemapar</i> <sup>507</sup>
M.	<i>Majjhima-Nikāya</i>
MA.	<i>Majjhima-Nikāya-Aṭṭhakathā</i>
MT.	<i>Majjhima-Nikāya-Tīkā</i>
PP.	<i>Jalan Pemurnian</i> <sup>508</sup>
PsM.	<i>Paṭisambhidā-Magga</i>
S.	<i>Saṃyutta-Nikāya</i>
SA.	<i>Saṃyutta-Nikāya-Aṭṭhakathā</i>
SuN.	<i>Sutta-Nipāta</i>
TG.	<i>Thera-Gāthā-Pāḷi</i>
U.	<i>Udāna</i>
Vbh.	<i>Vibhaṅga</i>
VbhA.	<i>Vibhaṅga-Aṭṭhakathā</i>
VbhT.	<i>Vibhaṅga-Tīkā</i> <sup>509</sup>

---

<sup>504</sup> Judul Pali untuk *Aṭṭha-Kathā* adalah: AA = *Manoratha-Pūraṇi*; DA = *Su-Maṅgala-Vilāsini*; DhsA = *Aṭṭha-Sālini*; MA = *Papañca-Sūdanī*; SA = *Sāratha-Ppakāsini*; VbhA = *Sa-Mmoha-Vinodanī*.

<sup>505</sup> CMA: *Abhidhammattha-Saṅgaha* dalam terjemahan Inggris yang disunting dan dengan catatan oleh Bhikkhu Bodhi, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

<sup>506</sup> DD: Terjemahan Inggris dari *Vibhaṅga-Aṭṭhakathā* oleh Bhikkhu Ñāṇamoli, Pali Text Society, Oxford, Inggris.

<sup>507</sup> Pemapar (The Expositor): *Aṭṭhasālini*.

<sup>508</sup> PP: Terjemahan Inggris dari *Visuddhi-Magga* oleh Bhikkhu Ñāṇamoli, Buddhist Publication Society, Kandy, Sri Lanka.

<sup>509</sup> Judul Pali dari *Tīkā* adalah: VbhT = *Mūla-Tīkā*; VsT = *Param-Attha Mañjūsā*.

Vin.Pāc. *Vinaya Pācittiya-Pāḷi*

VsM. *Visuddhi-Magga*<sup>510</sup>

VsMṬ. *Visuddhi-Magga-Mahā-Ṭikā*

### REFERENSI SUMBER

Referensi Sumber berdasarkan pada divisi standar di dalam Pali:

Koleksi • Buku • Divisi • Bagian • Sutta.

Sebagai contoh:<sup>511</sup>

#### M.I.ii.2

M = *Majjhima-Nikāya*

I = Buku 1 '*Mūla-Paṇṇāsa-Pāḷi*'

i = Bagian 1 '*Mūla-Pariyāya-Vagga*'

2 = Sutta 2 '*Sabb-Āsava-Suttam*'

#### S.III.I.5

S = *Saṃyutta-Nikāya*

III = Buku 3 '*Khandha-Vagga*'

I = Divisi 1 '*Khandha-Saṃyutta*'

i = Bagian 1 '*Nakulapitu-Vagga*'

5 = Sutta 5 '*Samādhi-Suttam*'

#### VsM.viii B223/PP.viii.90

VsM = *Visuddhi-Magga*

viii = Bagian 8 '*Ān-Āpāna-Sati-Kathā*'

223 = § 223

PP = *Path of Purification* (oleh Bhikkhu Ñānamoli)

viii = Bagian 8 'Deskripsi Samādhi - Perenungan lainnya sebagai Subjek Meditasi'

189 = § 189

<sup>510</sup> VsM: *Visuddhi-Magga (Purification Path)* adalah sebuah *Aṭṭha-Kathā* dan terdapat sebuah *Ṭikā* (VsMṬ) yang memberi penjelasan lebih lanjut.

<sup>511</sup> Dicatat juga referensi untuk *Visuddhi-Magga* dan *Path of Purification* (contoh ketiga).

## DAFTAR KATA PĀLI YANG TIDAK DITERJEMAHKAN

Daftar kata ini memuat istilah Pali yang dibiarkan tanpa diterjemahkan dalam teks. Daftar kata tersebut telah dibiarkan tanpa diterjemahkan dikarenakan terjemahan dalam bahasa Inggris/Indonesia dipertimbangkan menjadi janggal atau tidak utuh, maupun mengarah kepada pemahaman yang salah dari satu aspek maupun aspek lainnya. Definisi tersebut telah dipertahankan untuk ringkas yang memungkinkan, dan mengacu kepada makna dari istilah mereka sendiri seperti yang dipergunakan di dalam teks pada buku ini: berdasarkan pada tradisi Theravada. Untuk penjelasan lebih lanjut, pembaca dirujuk kepada teks itu sendiri, dimana kebanyakan dari istilah tersebut didiskusikan di tempat satu maupun lainnya (Penandaan mengindikasikan istilah mana yang didiskusikan pada teks itu sendiri)

Beberapa dari istilah di dalam daftar kata memang memiliki penerjemahan yang memenuhi syarat, tetapi telah dipertahankan dalam bentuk Pali sewaktu dalam penggabungan, sebagai contoh ‘*ān-āpāna jhāna*’ dan bukan ‘*jhāna nafas masuk&keluar*’, untuk alasan yang jelas.

**Abhidhamma:** Merupakan koleksi ketiga yang kita namakan Tiga Keranjang (*Tipiṭaka*) dari Teks Pali; pengajaran secara praktek dari Sang Buddha yang berkenaan hanya dengan kebenaran sejati, penting bagi meditasi vipassana. (cf. sutta)

***ān-āpāna*:**\* nafas masuk&keluar; subjek untuk meditasi samatha dan kemudian vipassanā. (cf. samatha)

**Arahat:**\* pria maupun wanita yang telah mencabut semua pengotor mental; di saat kematiannya (*Parinibbāna*) tidak akan ada lagi kelahiran kembali. (cf. kamma, Parinibbāna)

**Bhante:** Bhante yang mulia.

**bhavaṅga:**\* pikiran dengan jenis yang sama yang berkesimbangan, hanya terputus di saat proses pikiran muncul, objeknya merupakan objek yang sama dengan objek pikiran jelang kematian di kehidupan lampau. (cf. Abhidhamma)

**bhikkhu/bhikkhuṇī:** bhikkhu/bhikkhuṇī Buddhis dengan 227 sīla utama dan ratusan sīla minor lainnya untuk dijalankan; silsilah bhikkhuṇī Theravada telah putus.

**Bodhisatta:**\* seseorang yang telah mendapat ramalan pasti untuk menjadi seorang Samma Sambuddha; Cita-cita di tradisi Mahāyāna; Dia adalah seorang Bodhisatta selama kehidupan demi kehidupan yang tak terhitung sebelum pencerahannya, yang di mana setelahnya menjadi seorang

Samma Sambuddha, hingga di kehidupan terakhir itu Ia mencapai Parinibbāna. (cf. Buddha, Parinibbāna)

**brahmā**:\* penghuni di salah satu dari dua puluh alam di tiga puluh satu alam, jauh lebih tinggi dari alam manusia; tidak terlihat oleh mata manusia, terlihat di dalam cahaya samādhi. (cf. dewa, *peta*)

**Buddha**:\* seseorang yang tercerahkan sepenuhnya tanpa seorang guru, yang oleh diriNya sendiri menemukan kembali dan mengajarkan Empat Kebenaran Mulia; sebagai seorang Arahāt juga, pada saat kematianNya (*Parinibbāna*) tidak akan ada lagi kelahiran kembali. (cf. Arahāt, Bodhisatta, Paccekabuddha, Parinibbāna)

**dewa**: penghuni dari alam di atas alam manusia; tidak terlihat oleh mata manusia, terlihat di dalam cahaya samādhi. (cf. brahmā, *peta*)

**Dhamma**:\* (huruf besar) ajaran dari Samma Sambuddha; Kebenaran Mulia.

**dhamma**:\* (huruf kecil) hal, fenomena; kondisi; objek secara khususnya pikiran.

**jhāna**:\* delapan kondisi samādhi yang meningkat dan mengalami kemajuan serta halus terhadap objek tertentu, dengan pikiran yang menyadari dan kemurnian yang meningkat. (cf. samatha)

**kalāpa**:\* partikel kecil, kelompok dari elemen; unit terkecil dari materi yang terlihat secara kebenaran konvensional; tidak terlihat oleh mata fisik, terlihat oleh mata pikiran.

**kamma**:\* (Sanskerta: *karma*) aksi; potensi dari suatu tindakan yang membuat perbuatan baik menghasilkan akibat baik, dan perbuatan buruk menghasilkan akibat buruk.

**kaṣiṇa**:\* objek meditasi yang merepresentasikan kualitas dalam kebenaran konvensional, mis. tanah, warna, ruang dan cahaya; yang dipergunakan di dalam meditasi samatha. (cf. samatha)

**Mahāyāna**: 'Tradisi Buddhis' pada umumnya di Tiongkok, Taiwan, Korea, Jepang, Mongolia, Nepal, Bhutan, dan Tibet. (Mayoritas pendengar dari Dhammadesanā ini ialah Bhikṣu dan Bhikṣuṇī Mahāyāna). (cf. Theravāda)

**Mahāthera**: bhikkhu dengan rentang kebhikkhuan dua puluh tahun atau lebih. (cf. bhikkhu)

**Nibbāna**:\* (Sanskerta: *Nirvana*) pencerahan akhir; padamnya elemen; kebenaran sejati; dicapai setelah mencermati dan melampaui kebenaran sejati dari nāma dan rūpa; terlihat setelah pengetahuan vipassanā telah matang; Ia adalah tanpa aku dan secara uniknya abadi serta damai; bukan suatu tempat.

**nimitta**:\* pertanda; sebuah tampilan di mana merupakan objek yang seorang yogi fokuskan; hasil dari pikiran, bergantung kepada persepsi dan tingkatan samādhi. (cf. kasiṇa)

- *parikamma-nimitta*: pertanda persiapan di dalam meditasi.
- *uggaha-nimitta*: pertanda pengambilan; sebuah tampilan yang merupakan replika mental persis dari objek meditasi.
- *paṭibhāga-nimitta*: versi murni dan jelas dari *uggaha-nimitta*; muncul di saat kondisi samādhi dan persepsi stabil.

**Pacceka Buddha**: seorang pria yang tercerahkan tanpa bantuan seorang guru, yang oleh diriNya sendiri menemukan Empat Kebenaran Mulia, tetapi tidak mengajarkannya. (cf. Buddha)

**Pali** (*Pāli*): bahasa India kuno yang dipergunakan oleh Sang Buddha; bertahan hanya dikarenakan rekam jejak dari ajaran Sang Buddha, jika tidak maka akan punah.

**pāramī**: (*pāra* = pantai seberang = Nibbāna; *mī* = mencapai) sepuluh pāramī (lihat Tanya 4.1, hal.153); kualitas yang dikembangkan dengan Nibbāna sebagai tujuan.

*parikamma-nimitta*: lihat **nimitta**

**Parinibbāna**: kematian dari seorang Buddha, Pacceka Buddha dan Arahata lainnya, yang dimana setelahnya tiada lagi kelahiran kembali, tidak ada lagi rūpa, dan tidak ada lagi nāma. (cf. Arahata, Nibbāna)

**paṭibhāga-nimitta**: lihat **nimitta**

**petā**: penghuni dari alam yang lebih rendah dari manusia tetapi lebih tinggi dari alam binatang; tidak terlihat oleh mata manusia, terlihat di dalam cahaya samādhi.

**rūpa/arūpa**:\* materi/tanpa materi.

**samatha**:\* ketenangan; praktek dengan memfokuskan pada objek tunggal untuk mengembangkan kondisi samādhi yang lebih dan lebih tinggi, yang dimana dengannya pikiran menjadi bertambah tenang. (cf. jhāna, vipassanā)

**Saṅgha**: sejumlah besar, majelis; para bhikkhu dari masa lampau, sekarang dan mendatang, seluruh penjur, sebagai kelompok; kelompok tertentu dari para bhikkhu, mis. para bhikkhu di dalam satu vihara. (cf. bhikkhu)

**sīla**: untuk umat awam lima/delapan sīla, untuk bhikkhu dua ratus dua puluh tujuh sīla pokok. (cf. bhikkhu)

**sutta**: pembabaran (pengarahan) tunggal di dalam Piṭaka kedua dari apa yang dinamakan Tiga keranjang (*Tipiṭaka*) dari Teks Pali; pengajaran dari Sang Buddha pada tingkatan umum dan konvensional. (cf. Abhidhamma)

**Tathāgata**: Ia yang telah pergi seperti demikian; sebutan yang dipergunakan oleh Sang Buddha ketika menunjuk diriNya sendiri.



**Theravāda:** ‘Tradisi Buddhis’ umumnya di Sri Lanka, Thailand, Myanmar (Burma), Laos, Kamboja. (Yang Mulia Pa-Auk Tawya Sayadaw adalah bhikkhu Theravāda). (cf. Mahāyāna)

**uggaha-nimitta:** lihat **nimitta**

**vipassanā:** pencermatan akan karakteristik alami dari nāma dan rūpa, sebab dan akibat, dalam kebenaran sejati, dan karakteristik umum mereka berupa ketidakkekalan, derita, dan tanpa aku. (cf. Abhidhamma, Arahat, Nibbāna)

**Visuddhi-Magga** (*Jalan Pemurnian*): sebuah panduan instruksi meditasi yang bersifat otoritas dan meluas, dikompilasi dari terjemahan bahasa Sinhala kuno dan ortodoks dari *Aṭṭha-Kathā* Pali di era permulaan (sebagian besar ‘Kuno’ (*Porāṇā*), dihitung kembali pada masa Sang Buddha dan Konsili pertama), demikian pula *Aṭṭha-Kathā* Bahasa Sinhala, dan diterjemahkan kembali ke dalam Pali oleh bhikkhu pelajar India Bhante Buddhaghosa (sekitar 500 SM).

## CATATAN PENERJEMAH

**abhiññā:** pengetahuan luar biasa yang bermanifestasi menjadi kemampuan-kemampuan seperti membaca pikiran, berjalan di atas air, menyelam ke dalam tanah, mengingat kehidupan lampau dsb.

**akusala·kamma:** perbuatan tidak benar atau salah dan tidak bermanfaat yang berkonsekuensi pada mendapatkan hasil atau akibat yang tidak baik dan tidak bermanfaat.

**anatta:** tanpa diri, tanpa aku

**ān·āpāna·sati:** sati terhadap nafas masuk dan keluar. (lihat sati)

**An·Āgāmi:** Yang Tidak Kembali

**An·Āgāmi·Magga:** Jalan dari Yang Tidak Kembali; kondisi dari suatu makhluk memasuki jalan sebagai orang suci tingkat ketiga; berpasangan dengan An·Āgāmi·Phala. (lihat An·Āgāmi·Phala)

**An·Āgāmi·Magga·Ñāṇa:** Pengetahuan dari An·Āgāmi·Magga (lihat An·Āgāmi·Magga)

**An·Āgāmi·Phala:** Hasil dari Yang Tidak Kembali; kondisi dari suatu makhluk setelah memasuki Jalan dari Yang Tidak Kembali dan merupakan orang suci tingkat ketiga; berpasangan dengan An·Āgāmi·Magga. (lihat An·Āgāmi·Magga)

**An·Āgāmi·Phala·Ñāṇa:** Pengetahuan dari An·Āgāmi·Phala (lihat An·Āgāmi·Phala)

**a·nicca:** ketidakkekalan

**Anu·Tīkā:** Penjelasan dan penjabaran makna lanjutan terhadap *Tīkā*. (lihat *Aṭṭha·Kathā, Tīkā*)

**Arahatta·Magga:** Jalan dari Arahata; kondisi dari suatu makhluk memasuki jalan sebagai orang suci tingkat terakhir. (lihat Arahata)

**Arahatta·Magga·Ñāṇa:** Pengetahuan dari Arahatta·Magga (lihat Arahatta·Magga)

**Arahatta·Phala:** Hasil dari Arahata; kondisi dari suatu makhluk setelah memasuki Jalan dari Arahata dan merupakan orang suci tingkat terakhir; berpasangan dengan Arahatta·Magga. (lihat Arahatta·Magga)

**Arahatta·Phala·Ñāṇa:** Pengetahuan dari Arahatta·Phala (lihat Arahatta·Phala)

**Ariya:** makhluk yang telah mencapai tingkat kesucian dikarenakan tidak memiliki pandangan salah atau kebencian atau kebodohan atau keserakahan ataupun semua jenis kilesa (lihat kilesa).

**Ariya·Magga:** Jalan Kesucian

**Ariya·Phala:** Hasil Kesucian

**a·rūpa·sattaka:** salah satu cara berlatih vipassanā terhadap nāma dengan tujuh jenis cara. (lihat nāma)

**Aṭṭha·Kathā:** pemapar makna; penjelasan dan penjabaran makna dari Pitaka Pali, baik Vinaya, Sutta maupun Abhidhamma.

**aṭṭha·sīla:** delapan sīla bagi umat buddhis (lihat sīla)

**brahma·vihārā:** kediaman luhur, merupakan objek meditasi yang terdiri dari mettā, karuṇā, muditā dan upekkhā. (lihat mettā, karuṇā, muditā, upekkhā)

**Cūḷa·Sot·Āpanna:** Sot·Āpanna kecil (lihat hal.159)

**cuti:** kondisi di saat terdapat cuti-citta pada makhluk hidup. (lihat cuti-citta)

**cuti·citta:** pikiran terakhir pada makhluk hidup di dalam kehidupannya.

**dāna:** derma, dana

**Dhammadesanā:** pembabaran Dhamma

**Dhamma-Vinaya:** sebutan yang dipakai untuk menunjukkan pengajaran dari Sang Buddha.

**dosa:** kebencian; memiliki karakteristik keberangan seperti ular yang marah, berfungsi untuk menyeruak seperti tetesan racun, bermanifestasi sebagai penganiayaan, seperti seorang musuh yang mendapatkan kesempatannya, dengan sebab terdekat melihat hal-hal yang menyebabkan gangguan atau kekesalan.

**dukkha:** penderitaan

**kamma•niyama:** hukum alam yang berkenaan dengan kamma.

**kamma•vipaka:** perbuatan dan akibat dari perbuatan.

**karuṇā:** memiliki karakteristik untuk menenangkan penderitaan, berfungsi untuk mengkondisikan agar tidak memikul derita orang lain, bermanifestasi sebagai tidak kejam, dengan sebab terdekat yaitu melihat ketidakberdayaan makhluk hidup karena dirongrong oleh penderitaan.

**keberadaan:** suatu kondisi di mana makhluk hidup itu (ada) atau menjadi (ada) kembali.

**kilesa:** pengotor mental/batin; merupakan faktor mental yang di saat kemunculannya menyebabkan mental/batin menjadi tercemar atau kotor.

**kusala•kamma:** perbuatan baik atau benar dan bermanfaat yang berkonsekuensi pada mendapatkan hasil atau akibat yang baik dan bermanfaat.

**lobha:** keserakahan; memiliki karakteristik mencengkeram objek, berfungsi untuk menempel seperti daging yang diletakkan di atas kualii yang panas, bermanifestasi sebagai tidak melepaskan, seperti noda hitam pada kualii, dengan sebab terdekat melihat nikmatian terhadap hal-hal yang mengarah kepada kemelekatan.

**magga:** jalan

**magga•ñāṇa:** pengetahuan jalan

**mettā:** memiliki karakteristik untuk mempromosikan kesejahteraan makhluk hidup, berfungsi untuk menitikberatkan pada kesejahteraan makhluk hidup, bermanifestasi sebagai penyingkiran gangguan (keinginan tidak baik), dengan sebab terdekat yaitu melihat makhluk hidup sebagai pantas untuk dikasihi.

**moha:** kebodohan; memiliki karakteristik kebutaan atau tidak mengetahui, berfungsi untuk tidak menembusi atau untuk menyembunyikan makna individual dari objek, bermanifestasi sebagai absennya teori yang benar atau kegelapan, dengan sebab terdekat berupa pengarahannya tidak bijaksana.

**muditā:** memiliki karakteristik untuk turut merasa senang melihat kesuksesan makhluk lain, berfungsi untuk berdiam didalam ketidakirihatian, bermanifestasi untuk mengeliminir ketidaksenangan, dengan sebab terdekat yaitu melihat kesuksesan makhluk hidup.

**nāma:** komponen/unsur/elemen/unit terkecil dari batin/mental yang tak dapat dipilah lagi.

**ñāṇa:** pengetahuan (lihat paññā)

**pañca-kkhandha:** lima kelompok yang terdiri dari kelompok rūpa, kelompok perasaan, kelompok persepsi, kelompok formasi dan kelompok kesadaran. (lihat rūpa)

**pañca-sīla:** lima sīla dasar bagi umat buddhis (lihat sīla, Hal. 273)

**paññā:** kebijaksanaan, bersinonim dengan pengetahuan, pemahaman, serta pengertian, dipergunakan di dalam konteks yang berbeda.

**paramattha-rūpa:** rūpa sejati (lihat rūpa)

**paramattha-nāma:** nāma sejati (lihat nāma)

**paṭicca-samuppāda:** kemunculan akibat secara bersama sebagai hasil/akibat dari sebab musabab.

**pāṭimokkha:** 227 sīla utama yang dijalankan oleh bhikkhu Theravada.

**paṭisandhi:** kondisi di saat terdapat paṭisandhi-citta pada makhluk hidup. (lihat paṭisandhi-citta)

**paṭisandhi-citta:** pikiran pertama yang muncul pada makhluk hidup di dalam kehidupannya.

**phala:** hasil

**phala-ñāṇa:** pengetahuan hasil

**piṇḍapatta:** aktivitas di mana para bhikkhu menuju ke rumah-rumah penduduk untuk menerima kebutuhan pokok terutama makanan.

**puthu-jjana:** kaum duniawi, makhluk yang belum mencapai tingkat kesucian.

**rūpa:** komponen/unsur/elemen/unit terkecil dari suatu materi yang tak dapat dipilah lagi.

**rūpa-kalāpa:** kelompok dari rūpa yang muncul dan padam secara bersamaan, umumnya terdiri dari 8, 9, 10 dst jenis rūpa. Merupakan konsep terkecil dari suatu materi.

**rūpa-sattaka:** salah satu cara berlatih vipassanā terhadap rūpa dengan tujuh jenis cara.

**saddhā:** memiliki karakteristik untuk menempatkan (memiliki) ketetapan atau keyakinan, berfungsi untuk menjernihkan, bermanifestasi sebagai tidak buram atau sebagai ketetapan, dengan sebab terdekat berupa delapan objek, mendengarkan Dhamma yang benar dan menyusun faktor-faktor dari seorang Sot-Āpanna.

**Sakad-Āgāmi:** Yang Sekali Kembali

**Sakad-Āgāmi-Magga:** Jalan dari Yang Sekali Kembali; kondisi dari suatu makhluk memasuki jalan sebagai orang suci tingkat kedua; berpasangan dengan Sakad-Āgāmi-Phala. (lihat Sakad-Āgāmi-Phala)

**Sakad-Āgāmi-Magga-Ñāṇa:** Pengetahuan dari Sakad-Āgāmi-Magga (lihat Sakad-Āgāmi-Magga)

**Sakad·Āgāmi·Phala:** Hasil dari Yang Sekali Kembali; kondisi dari suatu makhluk setelah memasuki Jalan dari Yang Sekali Kembali dan merupakan orang suci tingkat kedua; berpasangan dengan Sakad·Āgāmi·Magga. (lihat Sakad·Āgāmi·Magga)

**Sakad·Āgāmi·Phala·Ñāṇa:** Pengetahuan dari Sakad·Āgāmi·Phala (lihat Sakad·Āgāmi·Phala)

**samādhi:** menempatkan pikiran secara bersama dengan sangat baik kepada suatu objek.

**sāmaṇera:** sebutan bagi mereka yang akan menjadi calon bhikkhu dengan menjalankan masa pengawasan oleh Saṅgha selama periode tertentu. sāmaṇera menjalankan sejumlah sīla yang lebih sedikit dibanding bhikkhu. (lihat bhikkhu, Saṅgha, sīla)

**sati:** memiliki karakteristik untuk tidak tergoyahkan dari objek, berfungsi untuk menghilangkan kebingungan atau tidak lupa terhadap objek (mis. ān·āpāna paṭibhāga-nimitta), bermanifestasi sebagai pelindung dari pikiran dan objek (mis. ān·āpāna paṭibhāga-nimitta) atau suatu status pikiran yang berkonfrontasi dengan objek, dengan sebab terdekat berupa persepsi yang kuat atau kokoh atau empat landasan sati.

**sīla:** moralitas atau praktek-praktek tertentu yang dijalankan seseorang sebagai aspek meningkatkan kualitas moral dari pelaksana.

**Sot·Āpanna:** Pemasuk Arus

**Sot·Āpatti·Magga:** Jalan dari Pemasuk Arus; kondisi dari suatu makhluk memasuki Jalan sebagai orang suci tingkat pertama; berpasangan dengan Sot·Āpatti·Phala. (lihat Sot·Āpatti·Phala)

**Sot·Āpatti·Magga·Ñāṇa:** Pengetahuan dari Sot·Āpatti·Magga (lihat Sot·Āpatti·Magga)

**Sot·Āpatti·Phala:** Hasil dari Pemasuk Arus; kondisi dari suatu makhluk setelah memasuki Jalan dari Pemasuk Arus dan merupakan orang suci tingkat pertama; berpasangan dengan Sot·Āpatti·Magga. (lihat Sot·Āpatti·Magga)

**Sot·Āpatti·Phala·Ñāṇa:** Pengetahuan dari Sot·Āpatti·Phala (lihat Sot·Āpatti·Phala)

**Ṭīkā:** Penjelasan dan penjabaran makna lanjutan terhadap *Aṭṭha·Kathā* (lihat *Aṭṭha·Kathā*)

**Ti·ratana:** Tiga Permata yang terdiri dari Buddha, Dhamma dan Saṅgha.

**upasampadā:** proses pengangkatan status monastik seseorang dari sāmaṇera menjadi bhikkhu oleh Saṅgha. (lihat Saṅgha, sāmaṇera)

**upekkhā** (brahma-vihāra): Kesetaraan, memiliki karakteristik untuk mempromosikan aspek kesetaraan dari makhluk hidup, berfungsi untuk melihat kesetaraan pada makhluk hidup, bermanifestasi untuk meredam penolakan dan persetujuan, dengan penyebab terdekat berupa melihat kepemilikan kamma bahwa masing-masing makhluk hidup adalah pemilik kamma mereka masing-masing.

**upekkhā** (jhāna keempat): Kenetralan, memiliki karakteristik menikmati di antara menyukai dan tidak menyukai, memiliki fungsi untuk menenangkan, bermanifestasi sebagai ketidakberpihakan, dengan sebab terdekat berupa kepadaman dari kebahagiaan (sukha).

**vipassanā·ñāṇa:** pengetahuan vipassanā, pengetahuan yang didapatkan karena seseorang melakukan vipassanā. (lihat vipassanā)





## ALAMAT KONTAK

**Myanmar****PUSAT MEDITASI**tel./e-mail

- Pa-Auk Tawya Meditation Centre<sup>512</sup> (95) 57-27-853/-548  
Mawlamyine, Mon State
- International Buddhasāsana Meditation Centre (95) 56-21-927  
(Pa-Auk Tawya Branch)  
Thilawar Road (Near Kyaik-Khauk Pagoda)  
Payargon Village, Than Lyin Township, Yangon

**PRIBADI**

- Mr & Mrs Yip Seng Foo (95) 50-4011/70-4314  
No.69 (A) University Avenue Street bluestar@mptmail.net.mm  
Bahan Township, Yangon
- Daw Amy (Ms Amy) (95) 1-54-8129/1-55-6355  
66A, Sayarsan Road, attbbpp@myanmar.com.mm  
Bahan Township, Yangon
- U Aung Pyone (Mr Aung Pyone) (95) 1-29-3847  
No. 32, Kwet Thit Street, Yay Kyaw uap@mail4u.com.mm  
7<sup>th</sup> Quarter, near YMBA  
Pazundaung Township, Yangon

**Internasional**

(dalam urutan abjad)

**AMERIKA SERIKAT**

- Mr Robert Cusick (1) 415-847-1302  
P.O. Box 151533-1533 robertcusick@gmail.com  
San Rafael CA 94915 Skype ID: robertcusick
- Mr Roland K. Win (1) 650-994-3750  
15 Palmdale Avenue rolandwin15@gmail.com  
Daly City CA 94015-3708

**TIONGKOK**

- Mdm Liang Xinxin (86) 20-8423-2438  
Att: Ms Ah Min kaixinhuanzhaonin@126.com  
Guangzhou

---

<sup>512</sup> Juga disebut Vihara Hutan Pa-Auk.

**TIONGKOK****(TAIWAN)**

- Buddhist Hong Shi College  
No. 121-5 Ta-Tung Village, Guan Yin  
Tao Yuan
- Taiwandipa Theravada Buddhist College (886) 6-230-1406  
No.1 Lane 85 Ming Chuen Street 8 fax: (886) 6-239-1563  
Guei Ren Siang 71148 Taiwan taiwandipa@gmail.com

**MALAYSIA**

- Nibbinda Forest Monastery  
Mukim 5 Tempat Bukit Balik Pulau, Penang  
Contact: Mdm Lee Hooi Chin  
8N Jalan Tunggal off Jalan Satu + 6012-4811-984  
11400 Air Hitam, Penang hclee7319@yahoo.com
- Tusita Hermitage (a monastery)
- Bodhivana Buddhist Hermitage (a nunnery)  
c/o Kuching Bhagavan Buddhist Society jongjyi@gmail.com  
Contact: Sister Subha  
52 Lot 3700 Dogan Garden, Jalan Dogan  
93250 Kuching, Sarawak

**JEPANG**

- Myanmar Theravāda Buddhist Association (81) 90-2220-9886  
Att: Ko Ye Tun, Tokyo

**SINGAPURA**

- Cakkavala Meditation Centre cakkavala\_sg@yahoo.com.sg  
Dr Ng Wai Chong (65) 98-48-8384
- Pa-Auk Meditation Centre tel/fax: (65) 66-11-9242  
15 Teo Kim Eng Road, Singapore 416385 admin@pamc.org.sg
- Visuddha Meditation Centre (65) 90-10-1663  
visuddha77@yahoo.com.sg

**SRI LANKA**

- Nā-Uyana Ārañña Senāsana (a monastery) (94) 37-567-7328  
Pansiyagama 60554 60-237-9036  
nauyana@gmail.com
- Dhammika Ashrama (a nunnery) (94) 37-567-1258  
Angulgamuwa, Pansiyagama 60554 dhammikashrama@gmail.com

---

**Website**

- AMERIKA SERIKAT [www.paaug.org](http://www.paaug.org)
- MALAYSIA (Bhs. Mandarin) [www.Dhamma-s.org](http://www.Dhamma-s.org)
- SINGAPURA (Bhs. Inggris) [www.paaugforestmonastery.org](http://www.paaugforestmonastery.org)



DAFTAR  
PERTANYAAN DARI PARA YOGI  
(Disusun secara berurutan berdasarkan topik)

Angka pertama mengacu kepada Dhammadesanā, angka kedua mengacu kepada pertanyaan.

- mis. 1.2 = Tanya&Jawab No. 1, Tanya No. 2  
2.1 = Tanya&Jawab No. 2, Tanya No. 1

MEDITASI (ASPEK PRAKTEK)

HAL.

1.1: Bagaimana kita memutuskan kapan untuk beranjak dari satu tingkatan ke tingkatan lainnya pada empat tingkatan dari ān-āpāna-sati?.....	53
1.2: Apakah penting, untuk memiliki nimitta dalam meditasi?.....	53
1.4: Darimanakah ān-āpāna-nimitta datang? Apa yang membuatnya muncul?.....	57
2.1: Bagaimana seharusnya seorang pemula menyeimbangkan daya ( <i>indriya</i> ) dari samādhi dan paññā? Bagaimana seharusnya mereka melatih paññā pada ān-āpāna-sati?.....	77
2.2: Kenapa kita tidak langsung mencermati pañca-kkhandha, karakteristik alaminya yaitu a-nicca, dukkha dan an-atta dan mencapai Nibbāna setelah mencapai jhāna keempat? Kenapa sebelum kita mencapai Nibbāna perlu untuk berlatih meditasi pada tiga puluh dua bagian tubuh, kerangka, kasiṇa putih, empat elemen, nāma, rūpa, paṭicca-samuppāda dan vipassanā?.....	78
2.3: Setelah mencermati nāma-rūpa, kenapa seseorang harus berlatih paṭicca-samuppāda metode pertama dan kelima? Apakah metode pertama dan kelima tersebut?.....	83
3.5: Dalam kondisi bagaimana seorang yogi jatuh atau mundur dari jhāna ke samādhi jelang? Dalam kondisi bagaimana seorang yogi dalam samādhi jelang mencapai jhāna samādhi?.....	108
3.7: Ketika bermeditasi, citra dari kejadian lebih dari tiga puluh tahun lampau yang telah dilupakan yogi muncul. Ini dikarenakan sati yang kurang, yang menyebabkan pikiran lari dari objeknya?.....	109
3.11: Sebelum kita mencapai jhāna keempat, dan mencabut tanpa pengetahuan ( <i>avijjā</i> ), banyak pemikiran tidak baik masalah muncul dikarenakan kebiasaan buruk. Sebagai contoh, di keseharian kita (di luar pelatihan meditasi) kita tahu bahwa keserakahan dan kebencian muncul. Dapatkah kita menggunakan pengembangan ketidakindahan ( <i>asubha</i> ) atau pengembangan mettā ( <i>mettā-bhāvanā</i> ) untuk menyingkirkan mereka? Atau kita harus mengabaikan mereka dan hanya fokus pada subjek meditasi kita, dan membiarkan mereka hilang secara otomatis?.....	113
4.2: Setelah menyelesaikan proses meditasi, dapatkah seorang yogi mencapai Pengetahuan Magga ( <i>Magga-Ñāṇa</i> ) dan Phala ( <i>Phala-Ñāṇa</i> ) ? dan Jika tidak, kenapa tidak?.....	156

- 4.4: Dapatkah seorang yogi yang telah menyelesaikan proses meditasi, tetapi belum mencapai Nibbāna, mencapai Pengetahuan Keberlangsungan Dhamma (*Dhamma-Ṭṭhiti-Nāṇa*)? Jika demikian, dapatkah ia mengalami kemerosotan? 163
- 4.5: Dapatkah seseorang mencapai kondisi Melampaui Duniawi hanya dengan samādhi jelang? 164
- 4.6: Dapatkah seseorang hanya dengan samādhi per saat (*khaṇika-samādhi*), berlatih landasan sati perenungan akan perasaan (*vedān-ānupassanā sati-paṭṭhāna*) untuk mencapai kondisi Melampaui Duniawi? 165
- 4.9: Apakah metode bagi ān-āpāna-sati dan meditasi penentuan empat elemen adalah sama? Kenapa kita harus melatih meditasi penentuan empat elemen hanya setelah ān-āpāna-sati? 171
- 4.10: Dapatkah Sayadaw menjelaskan mengenai cahaya yang dialami sewaktu meditasi secara ilmu pengetahuan? 172
- 5.2: Manakah yang termudah dan tercepat untuk pencapaian Nibbāna: menggunakan teori untuk mengartikan a-nicca, dukkha dan an-atta atau menggunakan samādhi untuk mencermati dhamma sejati (*paramattha-dhamma*)? 194
- 6.1: Bagaimana seorang yogi yang berlatih ān-āpāna-sati, tetapi tidak sanggup melihat nimitta, memeriksa dirinya secara fisik dan mental, sehingga ia dapat maju dan memasuki jhāna? Dengan kata lain, apa kondisi yang dibutuhkan untuk memiliki nimitta? 217
- 6.2: Apakah postur duduk mempengaruhi kemampuan untuk fokus dan memasuki jhāna bagi pemula? Terdapat banyak yogi yang duduk di sebuah kursi kecil untuk bermeditasi, dapatkah mereka memasuki jhāna? 217
- 6.3: Apakah objek dari ān-āpāna jhāna keempat? Jika tidak terdapat nafas di jhāna keempat, bagaimana bisa terdapat nimitta? 218
- 6.4: Dapatkah seseorang memasuki pencapaian jhāna tanpa materi (*arūpa-jhāna-samāpatti*), atau berlatih pengembangan mettā secara langsung dari ān-āpāna-sati? 218
- 6.10: Dapatkah seseorang berlatih vipassanā ketika berada di pencapaian landasan bukan persepsi juga bukan non persepsi (*neva-saññā n-āsaññ-āyatana samāpatti*)? Di dalam sutta mana atau sumber mana jawaban tersebut dapat ditemukan? 227
- 7.4: Apakah bekerja untuk Saṅgha berpengaruh pada meditasi seseorang? Apakah tergantung pada individu, atau seseorang dapat mencapai tingkatan samādhi tertentu setelah melakukan pekerjaan tertentu atau setelah melakukan pekerjaan apa, maka tidak memberikan dampak? 254
- 7.9: Bagaimana vipassanā memurnikan pandangan (*(diṭṭhi-visuddhi)*)? Kilesa jenis apa yang disingkirkan oleh vipassanā? 259
- 7.11: Bagaimana seorang yogi melatih pengarahannya bijaksana (*yoniso manasikāra*) di kehidupan sehari-hari mereka, dan bagaimana pula di dalam latihan samatha-vipassanā tersebut? 261
- 7.16: Bagaimana mengatasi pikiran tidak tertarik dan bosan yang muncul dalam periode panjang meditasi, atau berdiam sendirian di dalam hutan? Apakah kondisi pikiran seperti demikian merupakan akusala-dhamma? 265

## MEDITASI (DOKTRIN)

- 1.5: Apa sajakah tujuh tingkatan pemurnian dan enam belas pengetahuan vipassanā?..... 57
- 3.1: Pada ān-āpāna-sati, terdapat *parikamma-nimitta*, *uggaha-nimitta*, dan *paṭibhāga-nimitta*. Apakah *parikamma-nimitta*? Apakah *parikamma-nimitta* selalu abu-abu? Apa perbedaan antara *parikamma-nimitta* dan *uggaha-nimitta*?..... 103
- 3.2: Apa perbedaan antara samādhi jelang dan samādhi penetapan?..... 105
- 3.3: Dalam kondisi bagaimana atau situasi bagaimana kita dapat katakan bahwa pengalaman meditasi adalah samādhi jelang atau jhāna?..... 107
- 3.4: Apakah terdapat samādhi jelang berikut samādhi penetapan pada masing-masing dari empat jhāna? Apa karakteristik mereka?..... 107
- 3.9: Apakah penting di saat mencermati dua belas karakteristik pada meditasi penentuan empat elemen, dimulai dengan keras, kasar dan berat sesuai urutan tersebut? Dapatkah seseorang memulainya dengan karakteristik yang mana pun?..... 112
- 3.13: Apa perbedaan antara jhāna duniawi (*lokiya-jhāna*) dan Jhāna Melampaui Duniawi (*lokuttara-jhāna*)?..... 115
- 7.7: Ketika seorang yogi sanggup melihat rūpa-kalāpa atau paramattha-rūpa, akankah pikiran (*citta*) dan pandangannya (*ditṭhi*) berubah?..... 259
- 7.8: Bagaimana samādhi memurnikan pikiran (*citta-visuddhi*)? Kilesa jenis apa yang disingkirkan oleh samādhi?..... 259
- 7.12: Apa perbedaan antara pengarahan (*manasikāra*) dan melatih tujuh faktor pencerahan (*bojjh-aṅga*)?..... 262
- 7.13: Dapatkah Sayadaw menjelaskan diagram? Apakah perlu di dalam sistem meditasi ini, untuk berlatih lebih dari tiga puluh jenis subjek meditasi bidang kerja (*kammaṭṭhāna*)? Apa manfaat dari melakukan hal demikian?..... 263
- 7.15: Apakah pikiran penglihat yang melihat nāma-rūpa sendiri tercakup dalam nāma-rūpa? Apakah ia tercakup dalam kebijaksanaan?..... 264

## DOKTRIN (JALUR BODHISATTA DSB.)

- 4.1: Apakah seorang Bodhisatta, termasuk Bodhisatta Arimetteyya ialah seorang puthu-jjana? Jika Bodhisatta Arimetteyya merupakan seorang puthu-jjana seperti kita, maka pada saat dia turun untuk menjadi Buddha Metteyya, apa perbedaan antara kondisi dia untuk menjadi seorang Sang Buddha dengan kita?..... 155
- 4.3: Seorang yogi yang telah menyelesaikan proses meditasi, tetapi belum mencapai Pengetahuan Magga (*Magga-Nāṇa*) dan Pengetahuan Phala (*Phala-Nāṇa*), jika samādhi dia merosot, apakah pengetahuan vipassanā dia juga merosot? Dapatkah ia terberadakan kembali di alam rendah (*apāya*)?..... 158
- 4.7: Sang Buddha adalah seorang Arahāt Luar Biasa. Apa perbedaan antara Beliau dan para siswa seperti Sāriputta Thera dan Mahāmoggallāna Thera yang juga merupakan Arahāt?..... 170



5.4: (Pertanyaan berikut ini semua tercakup dalam jawaban yang sama.)	197
• Apakah terdapat Bodhisatta di masa Sang Buddha? Jika ada, apakah ia mencapai Magga atau dia hanya puthu-jjana?	
• Bagaimana bisa seorang Ariya tidak menjadi seorang Bodhisatta?	
• Bisakah seorang siswa ( <i>sāvaka</i> ) beralih menjadi Bodhisatta? Jika tidak, mengapa tidak?	
• Kapan seseorang akan sanggup mencapai Pengetahuan Magga dan Phala dari Sot-Āpanna ( <i>Sot-Āpatti-Magga-Ñāṇa/Sot-Āpatti-Phala-Ñāṇa</i> ) dengan mengikuti ajaran Sayadaw, bisakah seseorang memilih untuk tidak melakukannya, dikarenakan keinginan dan harapan untuk melatih jalur Bodhisatta?	
5.5: Apakah memungkinkan untuk melatih jalan pembebasan ( <i>vimutti-magga</i> ) dan jalan Bodhisatta [jalan menuju ke-Buddha-an] di waktu yang sama? Jika ada metode apakah itu?	199
5.6: Apakah metode [meditasi] ini hanya untuk pembebasan, atau ini juga untuk jalur Bodhisatta?	199
6.9: Seorang Arahat juga dapat memberikan ramalan pasti juga; apa definisi dari ramalan pasti di sini? Di sutta manakah atau sumber referensi manakah informasi tersebut dapat ditemukan?	227

#### SERBA-SERBI

1.3: Beberapa mengatakan bahwa ketika berlatih ān-āpāna-sati jiwa mereka keluar dari tubuh. Apakah itu benar, atau mereka berada di jalan yang salah?	53
3.6: Ketika seseorang meninggal, <i>kamma-nimitta</i> dapat muncul dikarenakan kusala-kamma atau akusala-kamma lampau. Apakah fenomena tersebut sama dengan yang muncul di saat meditasi, ketika citra dari kejadian lampau yang telah dilupakan yogi menjadi muncul?	109
3.8: Pada saat meninggal, jika orang memiliki sati yang kuat dapatkah dia mencegah pertanda kamma ( <i>kamma-nimitta</i> ) dari akusala-kamma ataupun kusala-kamma lampau untuk muncul?	110
3.10: Dengan berlatih meditasi penentuan empat elemen memungkinkan seseorang menyeimbangkan empat elemen di tubuh. Seseorang terkadang bisa saja menjadi sakit dikarenakan ketidakseimbangan empat elemen. Ketika seseorang sakit, dapatkah seseorang melatih meditasi penentuan empat elemen dengan sati yang kuat untuk menyembuhkan penyakit?	112
3.12: Bagaimana bhavaṅga berfungsi di alam lingkup indriawi, alam lingkup materi halus, alam lingkup tanpa materi dan alam lingkup Melampauai Duniawi? Bisakah Sayadaw menjelaskannya disertai dengan contoh?	113
4.8: Apakah itu 'keberadaan antara/alam bardo' ( <i>antara-bhava</i> )?	171
4.11: Dapatkah mereka yang telah mencermati tiga puluh dua bagian tubuh mencermatinya pada orang lain dengan mata terbuka?	173
5.1: Delapan pencapaian ( <i>samāpatti</i> ) memungkinkan untuk pencapaian Pengetahuan Pendefinisian Nāma-rūpa ( <i>Nāma-rūpa-Pariccheda-Ñāṇa</i> ), dan	

- untuk melihat kemunculan dan kepadaman mereka yang halus, sehingga menjadi jijik akannya, dan mencapai Pengetahuan Magga (*Magga-Nāna*). Selain hal ini, apakah ada manfaat lainnya dari delapan pencapaian?..... 191
- 5.3: Siklus keberadaan berulang (*samsāra*) adalah tanpa permulaan dan akhir. Jumlah makhluk juga tak dihitung jumlahnya, jadi mereka yang pernah menjadi ibu kita juga tidak dihitung jumlahnya. Bagaimana kita mengembangkan mettā dengan merenungkan bahwa semua makhluk hidup pernah menjadi ibu kita? Dapatkah kita mencapai mettā jhāna dengan merenungkan bahwa semua makhluk pernah menjadi ibu kita?..... 196
- 5.7: Apakah semua kusala-kamma dan akusala-kamma dari Arahat matang sebelum Parinibbāna-Nya?..... 200
- 5.8: Setelah pencerahannya, apakah Sang Buddha berkata, ‘Pada dasarnya, semua makhluk memiliki kebijaksanaan Tathāgata dan kualitas lainnya’?..... 200
- 5.9: Apakah persepsi kekosongan (*suññatā*) dari seorang Arahat di pañca-kkhandha dia sendiri adalah sama dengan persepsi kekosongan di hal-hal tak berkehidupan di luaran? Apakah Nibbāna sama halnya dengan memasuki kekosongan?..... 200
- 5.10: Apakah semua sutta hanya diajarkan oleh Sang Buddha?..... 201
- 5.11: Dikarenakan kita tidak dapat melihat Sang Buddha ketika dalam samādhi, dapatkah kita melihat beliau dengan menggunakan abhiññā untuk berdiskusi Dhamma dengan Beliau?..... 201
- 6.5: Bagaimana seseorang dapat memutuskan kapan akan meninggal, yaitu memutuskan waktu dari kematiannya?..... 219
- 6.6: Jika suatu hari kita akan meninggal karena kecelakaan, misalkan kecelakaan pesawat, bisakah pikiran kita ‘pergi’ saat itu, sehingga kita tidak akan mengalami rasa sakit fisik? Bagaimana? Bisakah seseorang, berdasarkan pada kekuatan meditatifnya, menjadi tanpa rasa takut saat itu dan terbebaskan? Tingkatan samādhi seperti apa yang dibutuhkan?..... 220
- 6.7: Setelah mencapai Magga dan Phala, seorang Ariya tidak mundur menjadi seorang puthu-jjana, ini merupakan hukum yang pasti (*sammatta niyāma*). Sama pula halnya, seseorang yang telah menerima ramalan pasti tidak bisa melepaskan praktek Bodhisatta dia. Ini juga merupakan hukum yang pasti. Tetapi Sang Buddha mendeklarasikan bahwa segala sesuatu adalah tidak kekal. Apakah hukum yang pasti ini selaras dengan hukum ketidakkekalan?..... 221
- 6.8: Ketika seorang siswa biasa telah berlatih samatha-vipassanā hingga ke Pengetahuan Pemahaman Sebab, Pengetahuan Kemunculan& Kepadaman, atau Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi, dia tidak akan terberadakan kembali di salah satu dari empat alam rendah. Bahkan meskipun dia kehilangan samatha-vipassanā-nya, dikarenakan kelengahan, kamma dari berlatih samatha-vipassanā masihlah ada. ‘*Sotānugata*’ sutta juga berkata bahwa dia akan mencapai Nibbāna dengan cepat. Lalu, kenapa Sayadaw di sesi Tanya&Jawab 2 Juni, berkata bahwa seorang Bodhisatta yang telah menerima ramalan pasti dari seorang Samma Sambuddha dapat (bahkan meskipun dia telah berlatih meditasi hingga ke Pengetahuan Kedataran terhadap Formasi) terberadakan kembali di alam menderita? Di sutta manakah disebutkan?..... 226

- 6.11:** Dapatkah seseorang yang memiliki mental abnormal, dapat mendengar suara gaib, gangguan mental, cacat otak, stroke atau malfungsi otak maupun saraf, berlatih meditasi jenis ini? Jika ia sanggup, tindakan pencegahan jenis apa yang harus ia lakukan?..... 229
- 6.12:** Jika seseorang yang tidak memiliki kemampuan sosial yang baik, sukses dalam mencapai jhāna keempat, akankah hal ini meningkatkan kemampuan komunikasinya terhadap yang lainnya? Dengan pencapaian jhāna dapatkah hal seperti demikian menjadi diperbaiki?..... 230
- 7.1:** Apa perbedaan antara persepsi (*saññā*) dan kelompok persepsi (*saññā-kkhandha*), serta antara perasaan (*vedāna*) dan kelompok perasaan (*vedānā-kkhandha*)?..... 253
- 7.2:** Terhadap faktor mental manakah, ingatan, spekulasi dan kreativitas mengacu? Mereka adalah bagian dari pañca-kkhandha, tetapi bagaimana mereka menjadi dukkha?..... 253
- 7.3:** Faktor mental manakah yang terlibat dalam ‘Pengambilan objek’?..... 253
- 7.5:** Dapatkah seseorang dengan tujuan yang jahat untuk mengembangkan jhāna, mendapatkan manfaat dari mencapai jhāna tersebut? Dan sebagai contoh, bagaimana mengenai seseorang yang menggunakan uang Saṅgha untuk keperluan pribadinya dan tidak berpikir bahwa itu adalah salah. Ketika ia mencapai jhāna hingga ke jhāna keempat, apakah pikirannya atau pandangannya berubah?..... 255
- 7.6:** Apa perbedaan antara rūpa-kalāpa dan paramattha-rūpa?..... 258
- 7.10:** Apa perbedaan antara *citta* dan *diṭṭhi*?..... 260
- 7.14:** Dapatkah pikiran yang membenci menghasilkan banyak generasi dari kalāpa-asta hasil-temperatur (*utuja oj-aṭṭhamaka-kalāpa*), dan membuat mata berdenyar?..... 264
- 7.17:** Dapatkah Sayadaw memberikan sebuah contoh suatu aspirasi yang tidak disertai dengan tanpa pengetahuan (*avijjā*), keinginan (*taṇhā*) dan cengkeram (*upādāna*)?..... 266
- 7.18:** Jika pañca-kkhandha adalah an-atta, maka siapakah yang memberikan dhammadesanā, Sayadaw? Dengan kata lain, jika pañca-kkhandha adalah an-atta, maka tidak ada Sayadaw yang sedang memberikan dhammadesanā. Jadi, apakah ada hubungan antara pañca-kkhandha dan diri?..... 266
- 7.19:** Sang Buddha mengajarkan ‘Mantra Ular’ kepada para bhikkhu. Apakah melantunkan ‘Mantra Ular’ sama halnya dengan Mettā? Apakah melantunkan mantra merupakan tradisi Brahmana yang dibawa ke Buddhis?..... 267

## DAFTAR KATA UTAMA

Judul utama ditulis dengan huruf tebal. Untuk pembahasan subjek utama, referensi dibuat hanya untuk halaman pertama, diskusi dapat berlanjut ke halaman berikutnya atau lebih.

### Singkatan

- tbl = tabel
- ktpn = kutipan

## A

### ān-āpāna-sati

apa yang jangan dilakukan, 35  
cahaya, 39  
faktor-faktor jhāna, 47  
faktor-faktor pencerahan, &, 46  
jiwa, mengembara, &, 53  
kasiṇa putih &, 78  
keberhasilan, kondisi untuk, 217  
kesulitan, 39  
keraguan mengenai, 59  
kutipan, 35  
meditasi penentuan empat elemen, sebelum, 171  
melindungi, 81  
mengapa memilih, 35  
nafas  
bagaimana, menyadari, 36  
dimana, menyadari, 35  
keseluruhan, menyadari, 37  
menghitung, 36  
menenangkan, 37  
panjang & pendek, menyadari, 37  
nimitta  
berbeda, mengapa, 39  
bibir atas, 104  
cahaya &, 39  
cahaya, dan, 39  
jenis, definisi/diskusi, 103  
lubang hidung, 104  
perumpamaan, 38  
sesungguhnya/bukan  
sesungguhnya, 57  
sumber?, 57  
uggaha, 40  
paññā pada, 77  
paṭibhāga-nimitta

objek bhavaṅga, 114  
pengarahan bijaksana pada, 108  
pikiran mengembara, menyingkirkan, 263 (ktpn), 100  
postur, semua, 217  
samādhi  
daya dari, 77  
definisi/diskusi, 42  
mengembangkan(ktpn), 13  
sati pada, 77  
satu pemusatan pada, 77  
tingkatan, 53  
akusala  
dhama, sebab, 108  
kesadaran, 10  
alam  
asal  
delapan belas elemen =, 5  
dhamma sesungguhnya dari pendefinisian, 4  
manusia, pendefinisian, 3  
melihat sebagai kosong total, 29  
tiga puluh satu  
pengetahuan akan, hanya ada di Buddha Sāsana, 290  
**alam**(*bhūmi*)  
Melampaui Duniawi  
metafora =, 115  
pendefinisian, 115  
tiga, bhavaṅga di, 115  
**an-atta**  
pendefinisian(ktpn), 28  
**anicca**  
pañca-kkhandha =, 78  
pendefinisian, 29, 195  
**Arahat**  
deskripsi(ktpn), 301

*Ariya Atthaṅgika Magga*. lihat 'Jalan Mulia Berfaktor Delapan'.

## B

### Bāhiya Dārucīriya

pāramī, 156, 195  
pencapaian Arahat secara cepat, 157  
ramalan pasti, 156  
**bahaya**  
jhāna pada saat, 219  
terbebas dari, 220  
vipassanā pada saat, 220  
**bau**(*gandha*). lihat 'meditasi penentuan empat elemen'  
**Benar**(*Sammā*)  
Pandangan(*Diṭṭhi*)  
definisi/diskusi, 32  
perbedaan jenis, 261  
Pemikiran(*Saṅkappa*)  
definisi/diskusi, 32  
Penghidupan(*Ājīva*)  
definisi/diskusi, 32  
Perbuatan(*Kammanta*)  
definisi/diskusi, 32  
Samādhi  
definisi/diskusi, 35  
Sati  
definisi/diskusi, 35, 253  
Ucapan(*Vācā*)  
definisi/diskusi, 32  
Usaha(*Vāyāma*)  
definisi/diskusi, 32  
**bekerja**  
untuk Saṅgha, 254  
**bhavaṅga**  
dengan objek vipassanā, 111  
fungsi, 114  
mencermati masa lampau, 205

jatuh ke, 105  
 bagaimana mengetahui, 107  
 objek dari, 105, 114, 210  
 alam lingkup materi halus, 113  
 alam lingkup tanpa materi, 113  
 pintu-pikiran =, 47, 117  
 alam lingkup indriawi, 113  
**bhikkhu**  
 aktifitas yang dikritik oleh  
 Sang Buddha, 254  
 tiga tugas, 191  
**Bodhisatta**  
 Arimetteya, 199  
 Ariya?, 198  
 jalan & jalan pembebasan, 199  
 Jalan, mencapai?, 197  
 kondisi untuk menjadi seorang  
 Buddha, 155  
 meninggal sesuai keinginan,  
 219  
 kapan menerima ramalan pasti,  
 223  
 kehidupan terakhir, 155  
 Mahājanaka  
 selamat dari kapal karam, 221  
 mengembangkan pāramī, 225  
 Sakyamuni (kita)  
 terlahir sebagai binatang, 160  
 bhikkhu, 159, 198  
 praktek, 159, 198  
 kehidupan terakhir, 155  
 pāramī, 159  
 berapa lama memupuk, 226  
 praktek pencapaian Arahat,  
 222  
 penyiksaan diri, 155  
 kesenangan indriawi, 155  
 kaum duniawi, 225  
 pegulat, 269  
 siswa biasa, &, 226  
 terberadakan di alam rendah,  
 226  
 Vessantara  
 mendanakan anak-anak, 295  
**bodoh**  
 Buddha tak dapat menolong, 4  
**Brahma**  
 kebahagiaan, 288

**Brahma-vihāra.** (lihat  
 ‘karuṇā’, ‘upekkhā’,  
 ‘mettā’, ‘muditā’)  
 empat, ref. sutta, 306  
**brahma-vihāra**  
 bgm mengembangkan, 87  
 empat, 87  
 untuk melindungi diri  
 sendiri/meditasi, 15  
 upekkhā, pendefinisian, 261  
 pengarahannya bijaksana =, 261  
**Buddhis**  
 bukan sesungguhnya, 271, 274  
 sesungguhnya, 271  
 tiga tekad, 271  
 tugas dari, 271

---

## C

---

**cahaya kebijaksanaan**  
*(paññ-obbhāsa)*. (lihat juga  
 ‘samādhi’, ‘jhāna’, ‘rūpa’,  
 hasil-pikiran’)  
 analisa, 173  
 dengan samādhi jelang, 164  
 diskusi secara ilmu  
 pengetahuan dari, 172  
 bagaimana ia muncul, 14  
 kutipan, 14  
 redup, 62  
 untuk mencermati  
 kebenaran sejati, 13  
 keberadaan lampau, 25  
 kerangka, 63  
 lainnya, 63  
 makhluk di tempat jauh, 62  
 paramattha-nāma-rūpa, 101  
 paṭicca-samuppāda, 204  
 rūpa-kalāpa, 135  
 tiga puluh dua bagian, 61  
 lainnya, 62  
 untuk mengembangkan  
 karuṇā jhāna, 95  
 kasiṇa tanah, 69  
 meditasi kerangka, 63  
 meditasi nāma, 177  
 meditasi penentuan empat  
 elemen, 126  
 mettā jhāna, 89, 218

muditā jhāna, 96  
 pengembangan kasiṇa, 66  
 pengembangan  
 ketidakindahan, 99  
 Perenungan akan Sang  
 Buddha, 97  
 vipassanā, 101, 234

---

## D

---

### Dāna

Arahat → Arahat, 300  
 akibat baik dari  
 pendana, 296  
 penerima, 296  
 dengan hasil, 297  
 dengan/tanpa pikiran yang  
 murni, 292  
 dimurnikan oleh  
 pendana, 298  
 contoh, 294  
 kutipan, 293, 294  
 pendana&penerima  
 faktor, 296  
 kutipan, 295  
 tidak oleh pendana/penerima  
 contoh, 296  
 kutipan, 295  
 penerima  
 contoh, 295  
 kutipan, 294  
 dua jenis, 285  
 duniawi, paling superior, 300  
 harapan, sesuai apabila, 301  
 individual, empat belas jenis,  
 291  
 manfaat berdasarkan penerima,  
 292  
 keberadaan ulang dari, 299  
 kepada Saṅgha  
 individual &, 293  
 tujuh jenis, 293  
 maha hasil,  
 mendatangkan(ktpn), 297  
 mendukung pencapaian  
 Nibbāna, 289  
 paling superior  
 dengan vipassanā, 303  
 tanpa vipassanā, 304

pāramī =, 226  
 pelatihan meditasi, 298  
 pemurnian dari(ktpn), 294  
 pendefinisian, 292  
 superior, 297  
 tanpa hasil, 301  
 terpenuhi, harapan dari  
 pendana, 299  
 tiada tara

kadar dari(ktpn), 298  
 enam kualitas, 297  
 pendana(ktpn), 297  
 penerima(ktpn), 297

**daya(indriya),indriawi**  
 pendefinisian, 6

**daya(indriya),lima(pañc-)**  
 definisi/diskusi, 42, 279

**lima kekuatan =, 279**  
 menyeimbangkan, 77  
 untuk mengembangkan  
 samādhi, 107

**daya vital(jīvit-indriya)**. lihat  
 'meditasi penentuan empat  
 elemen'  
 dewa

keberadaan berulang dengan  
 sila&samādhi, 111  
 dengan vipassanā, 110  
 vipassanā, berlatih, 111

**diri(atta)**

non-, pendefinisian, 29  
 pañca-kkhandha,&, 266

**dosa.**

**dukkha**

akhir dari, prasyarat untuk, 2  
 asal, 79

kemunculan dari,  
 pengkondisian, 23, 79

pemadaman dari  
 pengkondisian, 22

hanya ada di Buddha Sāsana,  
 289

pendefinisian, 3, 29

kutipan, 28

pengetahuan dari  
 hanya ada di Buddha Sāsana,  
 289

Sumedha, pertama  
 puthu-ijjana, 225

---

## E

---

**elemen(dhātu)**

delapan belas = nāma-rūpa, 5  
 Empat. (lihat 'utama,  
 maha', 'meditasi penentuan  
 empat elemen')

**empat puluh dua bagian  
 tubuh**

deskripsi, 147

**empat puluh 'to'**

latihan, vipassanā, 236

---



---

## F

---

**faktor pencerahan(bojjh-  
 aṅga)**

definisi/diskusi, 46  
 menyeimbangkan, 46  
 pengarahannya &, 262  
 tujuh, 280

**formasi(saṅkhārā)**

berkehendak

akusala/kusala

harus mencabut, 31

menghasilkan

kelahiran/penuaan/sakit/

kematian, 31

kategori, pemahaman pd, 233

Kebenaran Mulia akan Derita  
 =, 80

kelompok(khandha)

pendefinisian, 79, 195

nāma-rūpa =, 234

objek dari vipassanā, 85

pendefinisian

anicca, 28

an-atta, 28

dukkha, 28

sebagai an-atta (ktpn), 29

---



---

## G

---

**gandhabba pria**

dari bhikkhu menjadi, 111

**guru**

hutang kepada(ktpn), 286

**Gopaka, putra dari Sakka**

tiga gandhabba, 111

---

## H

---

**hukum alam, pasti**

(*sammatta-niyāma*)

kamma, 221

potensi dari

Pengetahuan Magga, 225

tidak kekal?, 221

---



---

## I

---

**indah(sobhana)**

indriawi(kāma), kesadaran, 10

**ingatan**

definisi/diskusi, 253

---



---

## J

---

**jhāna tanpa materi.** lihat  
 'landasan, tanpa batas',  
 dsb. 'jhāna, tanpa materi'

**jantung**

Kalāpa-dasa. (lihat 'kalāpa,  
 rūpa:dasa')

rūpa. (lihat 'meditasi  
 penentuan empat elemen')

**jhāna(appanā)**

samādhi. (lihat 'samādhi,  
 jhāna')

**jhāna.** (lihat juga 'samādhi',  
 'cahaya kebijaksanaan')

abhiññā, untuk, 192

ān-āpāna

nimitta,&, 57

objek, 107

Arahatta-Phala &, 106

bagaimana melanjutkan, 50

bagaimana membedakan, 108

benteng =, 135

deskripsi, 47

dirintangi oleh kebencian, 230  
 brahma-vihāra, hingga, 15

duniawi&melampaui duniawi,  
 115

durasi, 106

empat = jhāna lingkup materi  
 halus, 52

faktor

deskripsi, 47

mencermati, 47  
 samādhi jelang, 42  
 faktor jhāna =, 49  
 formasi mental dari, 179  
 mencermati, 169  
 hanya satu objek, 106  
 hasil materi halus, 114  
 jelang kematian, 110  
 jhāna samādhi =, 2  
 kamma tertentu mencegah, 256  
 kusala-dhamma, 109  
 keempat  
 objek dari, 218  
 terbaik&terhening, 108  
 tdk terdapat nafas, 38, 52, 107  
 kesadaran lebih mudah  
 dicermati, 177  
 keyakinan,&, 42  
 lima kefasihan, 50  
 lima rintangan, lawan, 60  
 Magga&Phala, 115  
 manfaat  
 lima, 191  
 praktis, 135  
 mengubah perilaku?, 230  
 niat jahat,&, 256  
 objek dari vipassanā, 192  
 pengembangan perlindungan, 15  
 proses  
 prosedur untuk, 49  
 tabel 1a, 48  
 Samādhi benar =, 34  
 sīla, berdampak pada, 256  
 tanpa materi. (lihat juga  
 ‘Landasan Tanpa Batas’, dsb.)  
 bgm mengembangkan, 71  
 empat, 71  
 kasiṇa mana yang dapat  
 digunakan, 71  
 prosedur, perlu, 218  
 tidak dapat dengan meditasi  
 penentuan empat elemen, 165  
 tidak mendengar suara, 107  
 untuk beristirahat di, 102, 192  
 untuk keberadaan spesifik, 192  
 utk kediaman berbahagia, 191  
 untuk pencapaian pepadaman,  
 193

vipassanā, untuk, 52, 191  
 vipassanā terhadap, 228  
**jiwa**  
 mengapa persepsi akan, 54  
 persepsi, ketika disingkirkan,  
 54

---

## K

---

**kalāpa, rūpa.** (lihat juga  
 ‘rūpa’)

asta/delapan  
 definisi/diskusi, 118  
 hasil-nutrisi  
 hasil-nutrisi, 144  
 mempertahankan tubuh, 146  
 sebelum/sesudahnya, 146  
 hasil-pikiran, 144  
 hasil-temperatur, 144, 145  
 bagaimana melihat, 134  
 bau, 138  
 daya vital, 140  
 rūpa jantung, 140  
 rūpa seks, 140  
 tiap-tiap elemen, 135  
 warna, 138  
 bagaimana menganalisa, 135  
 dari mata,  
 analisa lainnya, 189  
 enam jenis, 143  
 dari setiap organ, 141  
 dasa/sepuluh  
 asal, 121  
 jantung  
 definisi/diskusi, 119  
 jasmani, dimana, 141  
 definisi/diskusi, 119  
 mata/telinga/hidung/lidah/  
 jasmani  
 definisi/diskusi, 119  
 seks  
 definisi/diskusi, 120  
 dimana, 141  
 definisi/diskusi, 118  
 deskripsi, 289  
 identifikasi&analisa, 17  
 konsep =, 10  
 nawa/sembilan, hidup  
 asal, 121  
 definisi/diskusi, 118

pencernaan,&, 125, 145  
 non translusens  
 dengan daya vital, 140  
 mengapa, 121, 135  
 paramattha-rūpa &, 258  
 partikel sub-atomic =, 11  
 rentang usia, 112  
 secara internal/eksternal  
 menganalisa, 189  
 translusens  
 mengapa, 121, 135  
**kalāpa-dasa seks.** lihat  
 kalāpa, rūpa:dasa  
**kalāpa-nawa daya vital.**  
 lihat ‘kalāpa, rūpa: -nawa  
 vital’  
 kamma  
 akusala  
 dari pengarah tidak  
 bijaksana, 182  
 sebab laten, 113  
 sebab terdekat, 113  
 hasil, bergantung kepada, 122  
 hukum alam pasti, 225  
 keberadaan berulang sebagai  
 manusia, 122  
 kehendak =, 222  
 keyakinan terhadap/saddhā,  
 berdana&, 292, 294, 295  
 kutipan, 294  
 kusala  
 dari pengarah bijaksana, 182  
 matang, semua?, 200  
 pengetahuan dari  
 hanya ada di Buddha Sāsana,  
 290  
 penyakit, disebabkan oleh, 112  
 potensi dari, 222  
 Arahatta-Magga, 225  
 Magga-Ñāna, 222  
 pāramī, 223  
 perumpamaan untuk, 221  
 rūpa hasil. (lihat ‘rūpa, hasil-  
 kamma’)  
 rūpa-kalāpa, hasil-, 147  
 tak terintervensi (*an-antariya*)  
 lima, 257  
 mencegah jhāna, 257  
**karakteristik**(*lakkhaṇa*)  
 alami(*sabhāva*)

- pendefinisian, 35  
faktor jhāna, 177  
umum (*samañña*)  
pendefinisian, 35
- karuṇā**  
bgm mengembangkan, 95  
hingga jhāna, 95  
jhāna sebelumnya untuk, 95  
tujuan, 15  
kaśiṇa  
air  
    bgm mengembangkan, 70  
angin  
    bgm mengembangkan, 70  
api  
    bgm mengembangkan, 70  
cahaya  
    bgm mengembangkan, 71  
dengan empat belas cara  
abhiññā, untuk, 192  
putih  
    bagaimana memperlebar, 67  
    bgm mengembangkan, 66  
    dengan kerangka, 67  
    faktor jhāna, 64, 65  
    *mettā*, &, 81  
    parikamma-nimitta, 67  
    paṭibhāga-nimitta, 67  
    terbaik, 66  
    mengapa, 81  
    uggaha-nimitta, 67
- ruang  
    bgm mengembangkan, 71  
tanah  
    bgm mengembangkan, 69  
warna  
    bgm mengembangkan, 66  
    dengan bagian dari tubuh, 66  
    dengan bunga, 69  
    pintu masuk menuju Nibbāna,  
    63  
    kebahagiaan (*sukha*)  
    dari alam Brahma, 287
- kebenaran** (*sacca*)  
sejati (*paramattha*), 266  
umum (*sammūti*), 266
- Kebenaran** (*Sacca*), **Mulia** (*Ariya-*)  
Asal Derita  
    formasi =, 80
- mengetahui/melihat  
    prasyarat untuk, 26  
    objek dari vipassanā, 3, 80  
    pendefinisian, 22, 23, 79
- Derita  
    definisi/diskusi, 3  
    formasi =, 80  
    lima kelompok (subjek dari)  
        pemelekatan =, 3, 80  
    objek dari vipassanā, 3, 80
- Empat  
    keterkaitan, 2, 3  
    memahami  
    tidak  
        sebab dari keberadaan  
        berulang, 122  
    hasil dari, 1  
    hasil dari, 1  
    mengapa diajarkan, 2  
mengetahui  
    diskusi, 286  
    hasil dari, 286, 288  
    merealisasi sepenuhnya, 29  
    pendefinisian, 288  
    pengetahuan sebenarnya, 251  
    samādhi untuk melihat, 167
- Kedua  
    mengetahui/melihat, diskusi,  
    12  
    paṭicca-samuppāda =, 290
- Keempat  
    pendefinisian, 289
- Kepadaman Derita  
    pendefinisian, 23
- Ketiga  
    mengetahui/melihat, 22, 290  
    diskusi, 23  
    merealisasi, kondisi dari, 2
- Pertama  
    pañca-kkhandha =, 289  
    mengetahui/melihat, 23  
    diskusi, 10
- kebenaran sejati**  
empat, 78
- kebencian** (*dosa*)  
bagaimana mengatasi, 15  
bgm menyingkirkan, 113  
jhāna, rintangan, 230  
kebosanan, &, 265  
rūpa hasil dari, 122
- rintangan pada meditasi, 58  
saat meditasi, mengapa, 108
- keberadaan antara/alam bardo** (*antara-bhava*)  
diskusi, 171
- keberadaan berulang**  
akhir dari, 155  
di alam yang diinginkan, 192  
kematian, & (tbl 1d), 210  
kembali ke saat dari, 25  
mencermati diri sendiri, 206  
    sebab untuk, 206  
mewujudkan akhir dari, 2  
sebab untuk, 86, 122  
sebab utama, 122  
siklus  
    sebab untuk, 1  
    terbebas dari, 291
- keberadaan berunsur** (*vokāra-bhava*), **lima** (*pañca*)  
alam manusia =, 3  
dunia dr pañca-kkhandha, =, 5  
nāma-rūpa pada, 5, 117  
keberadaan lampau  
mencermati, 204  
    sebab/akibat, 211  
    alam Brahma, 212  
    yogi pria, 211  
    yogi wanita, 207
- kebosanan**  
bagaimana mengatasi, 265  
bgm menyingkirkan, 100  
definisi/diskusi, 265
- kecacatan dari vipassanā**.  
lihat 'vipassanā, kecacatan'  
kecelakaan  
disebabkan oleh, 220
- kehidupan mendatang**  
mencermati sebab/akibat, 212
- keinginan** (*taṅhā*)  
asal derita, 22  
tiga jenis, 22
- keinginan buruk** (*byāpāda*)  
bagaimana mengatasi, 15  
bgm menyingkirkan, 100  
definisi/diskusi, 58
- Kejujuran** (*Sacca*)  
Magga



- pendefinisian  
duniawi, 2  
Melampau Duniawi, 3  
**kehendak**(*cetana*)  
kamma =, 221  
tidak kekal, 221  
**keirihatian**  
bagaimana mengatasi, 15  
**kekosongan**(*suññatā*)  
meditasi = meditasi penentuan empat elemen, 63  
Nibbāna, nama dari, 200  
persepsi dari,  
internal/eksternal, 200  
pintu masuk menuju Nibbāna, 63  
**kelompok**(*khandha*). (lihat juga ‘kelompok kesadaran, perasaan, formasi mental, rūpa, persepsi’)  
diketahui, bagaimana, 102  
kepadaman, 23  
lima pendefinisian, 78, 195  
kutipan, 234  
a-nicca =, 84, 195  
alam =, 3  
atta, &, 266  
diri =, 261  
dua tubuh(*kāya*) =, 276  
formasi =, 267  
Keberanan Mulia Pertama =, 288  
memiliki, 24  
mencermati  
tanpa paṭicca-samuppāda, 231  
nāma-rūpa =, 195  
yang diketahui =, 264  
melihat kemunculan,  
lampau/mendatang/sekarang, 240  
mencermati sebab akibat, 203  
mengamati lampau, sekarang, mendatang, 203  
mengetahui  
kemunculan&kepadaman, 240  
mengetahui membutuhkan samādhi, 167  
nāma, 79  
nāma-rūpa &, 78
- pendefinisian(ktpn) lima (subjek dari)  
derita =, 78  
kutipan, 3, 4  
nāma-rūpa =, 5  
pemelekatan (*upādāna*), 4  
**kelompok (subjek dari)**  
**pemelekatan**. lihat ‘kelompok, pemelekatan’  
**kemarahan**  
bagaimana mengatasi, 15  
panas disebabkan oleh, 122  
**kematian**  
dengan keinginan, 219  
mengetahui waktu dari, 219  
paṭisandhi, & (tbl 1d), 210  
**kemauan indriawi**(*kāma-cchanda*)  
definisi/diskusi, 58  
**kemunculan&kepadaman**  
Pengetahuan. (lihat ‘Pengetahuan, Kemunculan & Kepadaman’)  
**kemunculan**(*udaya*)  
kepadaman(*baya*), &  
penyebab  
definisi/diskusi, 241, 245, 247  
Perenungan akan(*Anupassī*)  
definisi/diskusi, 245  
per saat  
definisi/diskusi, 241  
penyebab  
definisi/diskusi, 241, 245  
per saat  
definisi/diskusi, 245  
Perenungan akan(*Anupassī*)  
definisi/diskusi, 245  
**kepadaman**  
penyebab  
definisi/diskusi, 243, 246  
per saat  
definisi/diskusi, 244  
Perenungan akan(*Anupassī*)  
definisi/diskusi, 243  
**kepadatan**(*ghana*)  
dari nāma  
mengurai, 19, 57  
empat jenis, 55  
dari rūpa  
mengurai, 55  
menembus, 11, 17  
tiga jenis, 54, 133  
persepsi akan jiwa, &, 54  
**keraguan**(*vicikicchā*)  
definisi/diskusi, 59  
delapan hal, 59  
**kerangka**  
lihat pada makhluk lain, 63  
pengembangan. (lihat ‘pengembangan ketidakindahan’)  
**kesadaran**(*viññāṇa*). (lihat juga ‘pikiran(*citta*)’)  
‘migrasi’, 54  
‘mumi’, 54  
dwi panca(*dve-pañca-viññāṇa*), 10  
enam jenis, 7  
kelompok(*khandha*)  
pendefinisian, 79, 195  
kemunculan dari  
diskusi, 117  
bagaimana melihat, 117  
tiga penyebab, 6  
sebagai an-atta (ktpn), 27  
**kesadaran pikiran**(*mano-viññāṇa*)  
mengetahui semua objek, 137  
**kesempatan**  
dilewatkan, tidak boleh, 289  
**kesenangan indriawi**  
analisa (ktpn), 155  
**keserakahan**(*lobha*)  
bgm menyingkirkan, 113  
kebosanan, &, 265  
pandangan &, 260  
saat meditasi, mengapa, 108  
**keyakinan atau kepastian**  
(*saddhā*)  
bgm mengembangkan, 100  
berlebihan, 43, 45, 77  
objek dari, 42  
paññā, menyeimbangkan dengan, 43  
sejati, 273  
**khawatir**  
panas disebabkan oleh, 122  
**Khujjuttarā**  
berhenti mencuri, 256

**kilesa**  
dihancurkan dengan vipassanā,  
113  
disebabkan oleh, 109  
**konsep**(*paññatti*)  
pendefinisian, 7  
rūpa sebagai, 134  
vipassanā terhadap, 134  
**kosong**  
total, melihat dunia sebagai, 29  
**kusala**  
dhamma  
pendefinisian, 270  
sebab, 109

---

## L

---

**landasan**(*āyatana*)  
definisi/diskusi, 117  
landasan pikiran & landasan  
jantung, 117  
pikiran muncul bergantung  
kepada, 220  
pintu(*dvāra*), &, 117  
**landasan**(*āyatana*)(*jhāna*  
tanpa materi)  
bukan persepsi juga bukan non  
persepsi(*neva-saññā-n-āsaññ-*)  
bgm mengembangkan, 72  
mencermati formasi mental  
dari, 228  
objek dari, 218  
mengapa dinamakan, 41  
kesadaran tanpa batas  
(*viññāṇaṅc-*)  
objek dari, 218  
ketiadaan(*ākīñcaññ-*)  
bgm mengembangkan, 72  
objek dari, 218  
ruang tanpa batas(*ākāsānaṅc-*)  
bgm mengembangkan, 72  
objek dari, 218  
tanpa batas(*viññāṇaṅc-*)  
bgm mengembangkan, 72  
**landasan**(*vatthu*)  
ada, karena, 122  
jantung(*hadaya*)  
definisi/diskusi, 119  
lokasi, 117

pikiran(*mano*)  
landasan(*āyatana*), &, 117  
pintu(*dvāra*), &, 7, 119  
pintu(*dvāra*)  
&, 7  
=, 119  
rūpa translusens =, 119  
Landasan Kesuksesan(*Iddhi-  
Pādā*)  
empat, definisi/diskusi, 278  
**Landasan Sati**(*Sati-  
Paṭṭhāna*), **Empat**(*cattāro*)  
definisi/diskusi, 276  
Empat Landasan  
Kesuksesan, &, 279  
Empat Pencerahan Benar, &,  
278  
lima daya, &, 279  
samatha-vipassanā =  
diskusi, 276  
**lantunan perlindungan**  
ular, 267  
**leher kuning**  
dāna kepada, 293  
**lima-pintu**(*pañca-dvāra*)  
proses. (lihat 'proses, lima-pintu')  
**lingkaran**(*vaṭṭa*)  
akibat-  
pendefinisian, 204  
kamma  
contoh, 205  
pendefinisian, 204  
kilesa-  
contoh, 205  
pendefinisian, 204  
tiga, keterkaitan, 204  
**lingkup materi halus**(*rūp-  
āvacara*)  
kesadaran, 10  
**lingkup tanpa materi**  
(*arūp-āvacara*)  
kesadaran, 10  
**lobha**. lihat 'keserakahan'

---

## M

---

**magga**  
pembebasan & Bodhisatta, 199

**Magga**. (lihat juga  
'Pengetahuan, Magga')  
& Phala, empat  
diskusi, 286  
Arahat  
tidak dapat diubah, 226  
Mulia Berfaktor Delapan  
definisi/diskusi, 33  
faktor pada, 33  
hanya ada di Buddha Sāsana,  
291  
kondisi untuk merealisasi, 3  
nasehat Sang Buddha, 282  
pelatihan, 2  
pelatihan tiga rangkap =, 32  
samatha-vipassāna =, 288  
tiga puluh tujuh dhamma  
pendukung pencerahan =,  
273  
tiga pelatihan =, 273, 280  
vipassanā-ñāṇa =, 288  
proses, analisa, 249  
**makanan**  
analisa dari, 123  
**malas&lamban**(*thina-  
middha*)  
definisi/diskusi, 58  
**mantra**  
ular, 267  
mata  
kalāpa-dasa. lihat 'kalāpa,  
rūpa:dasa'  
proses pintu. lihat 'proses,  
lima-pintu'  
materi halus  
jhāna= empat jhāna, 51  
**meditasi bidang  
kerja**(*kammaṭṭhāna*)  
dua jenis, 81  
empat puluh, ref. sutta, 305  
**meditasi bidang kerja  
nāma**(*nāma-kammaṭṭhāna*)  
bgm mengembangkan, 175  
diskusi, 17  
fase, empat, 176  
mencermati  
karakteristik nāma, 180  
formasi-mental dari  
jhāna, 177

- proses pintu pikiran, 179  
samādhi jelang, 180
- nāma
- alam indriawi
- akusala/kusala, 183, 184
- jhāna
- mulai dari, 177
- mengapa, 177
- pada, 192
- lampau, pada, 205
- sebelumnya dibutuhkan
- samādhi, 176
- secara internal/eksternal, 188
- vipassanā, murni, 176
- meditasi bidang kerja rūpa** (*rūpa-kammaṭṭhāna*)
- secara eksternal, 188
- meditasi penentuan empat ‘elemen** (*catu-dhātu-vavatthāna*). (lihat juga ‘meditasi rūpa’)
- bagaimana
- melihat bau, 137, 138
- melihat daya vital, 139
- melihat dua belas karakteristik, 127
- melihat rasa, 137, 139
- melihat rūpa jantung, 138
- melihat rūpa seks, 139
- melihat sari nutrisi, 139
- melihat tiap-tiap elemen, 135, 136
- melihat warna, 137, 138
- mengembangkan, 118, 126
- bersamaan dgn kesadaran, rūpa dari serangga, 189
- diskusi, 16
- dua cara, 126
- internal/eksternal, 188
- internal terlebih dahulu
- kutipan, 17
- mengapa, 17
- jasmani sebagai satu gumpalan, 134
- jhāna
- sebelumnya, dengan, 172
- sebelumnya, tanpa, 15, 172
- tidak lebih dari, 165
- karakteristik elemen
- kutipan, 127
- dua belas, 127
- kutipan, 127
- masalah bagi yogi, 131
- meditasi kekosongan =, 63
- melihat bukan pria, wanita, dsb., 189
- mengapa sesuai urutan, 112
- mengapa, 10, 17, 80, 117
- metode
- ringkas, 127
- rinci, 147
- pada rūpa tak berkehidupan, 188
- jubah, 188
- lantai, 188
- pepohonan&bangunan, 188
- pada rūpa lampau, 205
- penting bagi semua, 126
- perlu utk mencermati nāma, 80
- pertama, mengapa, 16
- ref. sutta, 304
- ringkasan, 146
- saat makan, 145
- samādhi pada, 135
- samatha&vipassāna, 137
- secara eksternal, 188
- semua elemen dalam sekilas pandang, 148
- sepuluh cara untuk mengembangkan, 132
- Melampaui Duniawi** (*lokuttarā*)
- kesadaran, 10
- mengajarkan**
- Sang Dhamma, prasyarat untuk, 272
- metafora**
- alam Melampaui Duniawi, 115
- asuransi, 112
- ‘Tanah Suci’, 258
- mettā**
- bgm mengembangkan, 88
- berdasarkan arah, 92
- berdasarkan areal, 93
- cepat mengembangkan, 89
- dari *ān-āpāna* jhāna, 218
- dibantu dgn kasīṇa putih, 83
- diskusi, 196
- dua puluh dua kategori, 92
- mengapa, 83
- ibu, dengan semua makhluk di masa lampau, 196
- instruksi (ktpn), 197
- jhāna, 82
- hingga, 90
- sebelas manfaat, 94
- sewaktu berdiri, 217
- jhāna sebelumnya untuk, 89
- kepada, 90
- berbeda jenis kelamin, tdk, 87
- diri sendiri, 87
- pertama, mengapa, 87
- empat orang, 87
- orang mati, tidak, 87
- yang disayangi, 89
- yang netral, 91
- lima ratus dua puluh delapan cara, 94
- masa sekarang saja, 196
- mendobrak sekat, 91
- mengembangkan, bertahap, 90
- menyingkirkan kebencian, 113
- keinginan buruk(ktpn), 100, 263
- nimitta, 53
- objek
- menghilang, 83
- tidak, 83
- objek, sbg objek bhavaṅga, 114
- pengarahan bijaksana =, 113
- tujuan, 15
- metode**
- kesimpang-siuran dari banyak, 80
- Pa-Auk. lihat ‘sistem, “Pa-Auk”’
- muditā**
- bgm mengembangkan, 96
- hingga jhāna, 96
- jhāna sebelumnya untuk, 96
- tujuan, 15
- 
- N**
- 
- nāma**. (lihat juga ‘nāma-rūpa’, ‘meditasi bidang kerja nāma’)
- bhavaṅga, dipertahankan oleh, 114

definisi/diskusi, 79, 195, 288  
 delusi dari kepadatan, 54  
 deskripsi, 10, 20, 21  
 fakta mendasar, 175  
 kelompok &, 5  
 -tubuh  
 pendefinisian, 276  
 kepadaman dari = Nibbāna, 31  
 meditasi  
 hanya ada di Buddha Sāsana,  
 289  
 tiga perenungan terhadap nāma  
 =, 276  
 mencermati, 176  
 dgn enam pintu, mengapa, 17  
 dengan samādhi jelang, 164  
 dunia tak terbatas, 190  
 prasyarat untuk, 80  
 prosedur, 19  
 mengetahui/melihat, 10  
 paramattha, 19  
 rūpa pada permulaan,  
 mengapa, 19  
 Pengetahuan Pemahaman,&,  
 235  
 rūpa  
 bekerjanya,&, 9  
 bergantung kpd, 5, 11, 117  
 dibandingkan dengan,  
 bagaimana melihat, 117  
 sattaka, 237  
**nāma-rūpa.** (lihat juga  
 ‘nāma’, ‘rūpa’)  
 dunia tak terbatas, mencermati,  
 190  
 formasi =, 84  
 jelang kematian  
 lampau, mencermati, 207  
 kemunculan&kepadaman,  
 mengetahui, 241  
 kepadaman dari  
 hanya ada di Buddha Sāsana,  
 289  
 melihat, dengan cahaya  
 kebijaksanaan, 102  
 pendefinisian, 79  
 pañca-kkhandha =, 195  
 sebab-sebab yang dicermati  
 dengan samādhi jelang, 165

**nafas.** (lihat juga ‘*ān-  
 āpāna-sati*’)  
 berhenti di jhāna keempat, 52  
 selaras dengan harapan Sang  
 Buddha, 271  
**nafsu**(*rāga*)  
 bgm menyinkirkan(ktpn), 100  
**nelayan**  
 dāna dimurnikan oleh Arahata,  
 294  
**netral**  
 bagaimana mengatasi, 15  
**Nibbāna**  
 bagaimana mencapai, 31  
 deskripsi, 105  
 Elemen, Tak-Terbentuk, 29  
 jalan tunggal untuk mencapai,  
 hanya, 195  
 deskripsi, 195  
 karakteristik, 106  
 Kebenaran Mulia Ketiga =,  
 290  
 kepadaman dari nāma-rūpa, 31  
 kosong, total, 29  
 mengapa dinamakan  
 kekosongan, 200  
 mengetahui&melihat, 249  
 mengetahui dgn pikiran, 106  
 pencapaian  
 definisi/diskusi, 105  
 disalah pahami, 42, 105  
 harapan, tidak dengan, 196  
 pāramī  
 bergantung kepada, 196  
 perasaan, terdapat, 194  
 ‘segalanya terhenti’, 105  
 ‘Saya tak mengetahui apa  
 pun’, 105  
 sebab, 105  
 teori/praktek, dgn?, 194  
 pintu masuk, tiga, 63  
 sati sepenuhnya, 29  
 terlepas dari derita, 31  
 tidak terdapat nāma-rūpa, 114  
 yang mencapai, 159  
**nimitta.** (lihat juga *ān-  
 āpāna-sati* dan subjek  
 meditasi lainnya)  
 ān-āpāna paṭibhāga  
 objek bhavaṅga, 105

penting?, 53  
 tiga jenis  
 definisi/diskusi, 103  
**nutrisi**  
 menghasilkan rūpa. (lihat  
 ‘rūpa, hasil-nutrisi’)  
 surgawi, kekuatan dari, 146

---

## O

---

**objek**(*ārammaṇa*)  
 dhamma, pendefinisian, 7, 120  
 dua pintu, memberi dampak,  
 120  
 enam jenis, 7, 18  
 ‘pengambilan’, definisi/  
 diskusi, 253  
 pengenalan, prosedur utk, 120  
**objek dhamma.** lihat  
 ‘objek, dhamma’  
**orang abnormal**  
 meditasi,&?, 228  
**orang yang butuh**  
**bimbingan**(*neyya-puggala*)  
 definisi/diskusi, 34

---

## P

---

**Pa-Auk**  
 Metode /sistem. (lihat  
 ‘sistem, “Pa-Auk”’)  
 pengajaran di, ringkasan, 263  
**paññā**  
 tumpul, 78  
 berlebih, 45, 78  
 keyakinan, menyeimbangkan  
 dengan, 44  
 cahaya dari. (lihat ‘cahaya  
 kebijaksanaan’)  
 pelatihan  
 definisi/diskusi, 2, 32, 33  
 menginginkan  
 keberadaan berulang, secara  
 pasti  
 analisa, 205  
 tidak disertai dengan tanpa  
 pengetahuan/keinginan/ceng  
 keram, 262

**pandangan**(*dīṭṭhi*)

definisi/diskusi, 260

kesadaran &amp;, 260

pemurnian, pendefinisian, 21

salah &amp; Benar, 260

vipassanā, termurnikan oleh,  
260**pandangan salah akan****adanya aku**(*sakkāya-dīṭṭhi*)

pendefinisian, 261

**pāramī**

Bāhiya Dārucīriya, 151

Bodhisatta kita, 156

dāna, sīla, samādhi =, 226

Mahādhana, 26

matang, belum, 157

memenuhi harapan,

bergantung pada, 299

mendorong Bodhisatta, 155

Paṭācāra, 229

potensi kammais dari, 224

sepuluh, 155

siswa, 157

tiga puluh, 226

Vessantara, dipenuhi, 295

**Parinibbāna**

anda sendiri, melihat, 242

akhir dari keberaan berulang,  
155

berjalan, ketika, 219

**Paṭācāra**

gila disertai kesedihan, 229

*pāramī* dari, 229**paṭibhāga-nimitta****paṭicca-samuppāda**

berlatih, mengapa, 83

dari keberadaan ke keberadaan  
tabel 3a, 214

deskripsi, 203, 204, 290

dua belas faktor, 80

hanya ada di Buddha Sāsana,  
290

Kebenaran Mulia Kedua =,

289

mencermati

contoh, 205

contoh, yogi, 207, 211

deskripsi, 203

keberadaan lampau, 205, 212

kehidupan mendatang, 212

khandha lampau, sekarang,  
masa depan, 203

konsepsi, dimiliki, 206

memiliki

kematian, 221

Parinibbāna, 213

tingkatan Arahat, 212

tiga lingkaran, 204

metode

lima, 85, 203

kelima, 83, 203, 214

mencermati

kemunculan, 242

kemunculan&kepadaman,  
245

kepadaman, 243

pertama, 83, 203, 214

mencermati

kemunculan, 246

kemunculan&kepadaman,  
247

pemadaman, 246

tiga keberadaan, 214

tabel 3a, 214

Roda Keberadaan, 79

tiga lingkaran

definisi/diskusi, 204

mencermati, 204

**pelatihan rangkap tiga.**(lihat juga ‘sīla’, ‘samādhi’,  
‘paññā’)

definisi/diskusi, 2

Jalan Mulia Berfaktor Delapan

=, 32, 273

keterkaitan, 273

tiga puluh tujuh Dhamma

pendukung pencerahan =,  
273**pelatihan sīla**(*sikkhā-pada*)

kesombongan

lima, 275

tanpa kesombongan

hasil keberadaan berulang

(ktpn), 307

**pemadaman**

dua jenis, 24

sebab, 24

**pembebasan**(*vimutti*)

pendefinisian, 199

**pembedaan**(*papañca*),  
**mental**dari kelima proses pintu-  
pikiran, 182**pemurnian**(*visuddhi*)mengatasi keraguan(*kaṅkhā-  
vitarana*)

definisi/diskusi, 84

pandangan(*dīṭṭhi*), 134

babak baru, 137

definisi/diskusi, 22, 84

dengan vipassanā, 259

pengetahuan&amp;penglihatan

akan Magga&amp;Bukan Magga

(magga-āmagga-nāna-dassana)

definisi/diskusi, 84

pikiran(*citta*), 134

definisi/diskusi, 22, 84

dengan samādhi, 259

penghujung, 137

sīla

definisi/diskusi, 22, 84

tujuh, 57

definisi/diskusi, 84

**pencapaian**(*samāpatti*). (lihat

juga ‘jhāna’)

delapan

pemurnian pikiran =, 84

pendefinisian, 75

**pencapaian pemadaman**

(nirodha-samāpatti)

didahului dgn vipassanā, 194

diperlukan jhāna, 193

ketika berdiri, 217

lebih damai dari pencapaian

Nibbāna, 193

prosedur untuk, 194

siapa yg dapat mencapai, 193

**Pencerahan**(*Bodhi-*),**Dhamma pendukung**

(pakkhiya-dhamma)

tiga puluh tujuh, 273

Jalan Mulia Berfaktor Delapan

=, 273

tiga pelatihan =, 273

**pencernaan**

prosedur, 125, 145

bagaimana melihat, 145

**pengarahan**(*manasikāra*)

- bijaksana(*yoniso*)  
 di kehidupan sehari-hari, 261  
 definisi/diskusi, 108, 183  
 menyingkirkan  
   kebencian/keserakahan, 113  
 vipassanā terampuh, 113  
 kusala-kamma, 183
- bijaksana/tidak bijaksana  
 definisi/diskusi, 183  
 menentukan bijaksana/tidak,  
 183
- citra saat meditasi, 109  
 faktor pencerahan &, 262  
 terbaik, 261
- tidak bijaksana(*ayoniso*)  
 kebosanan, disebabkan oleh,  
 265  
 definisi/diskusi, 108, 183  
 rintangan, disebabkan oleh,  
 108  
 akusala-kamma, 183
- tiga jenis, 263
- Pengarahan akan  
 kejijikan**(*paṭikkūla-  
 manasikāra*)  
 bgm mengembangkan, 63  
 faktor jhāna, 64  
 paṭibhāga-nimitta, 64  
 pintu masuk menuju Nibbāna,  
 63  
 uggaḥa-nimitta, 64
- pengembangan**(*bhāvanā*)  
 bhavaṅga, ‘jatuh ke dalam’,  
 105  
 definisi/diskusi, 31  
 pāramī =, 226  
 pembebasan/jalur Bodhisatta,  
 199  
 postur,&, 217  
 tidak menghormati, 108  
 tiga jenis, definisi/diskusi, 103  
 tujuan dari, 31
- pengembangan  
 ketidakindahan**(*asubha-  
 bhāvanā*)  
 bgm mengembangkan, 99  
 dibantu dgn kasīṇa putih, 82  
 hingga jhāna pertama, 99  
 jhāna sebelumnya untuk, 99  
 nimitta, 99
- pengarahan bijaksana =, 113  
 penyingkiran nafsu, 100, 263  
 tujuan, 16  
 untuk menyingkirkan  
   keserakahan, 113  
 untuk perenungan akan  
   kematian, 99
- pengembangan  
 perlindungan**(*ārakha-  
 bhāvanā*)  
 bgm mengembangkan, 87, 97  
 empat, 81, 87  
 untuk melindungi  
   meditasi/diri sendiri, 15  
 vipassanā, 97
- pengenaln**  
 prosedural, 182  
 melihat, 184
- Pengerahan**(*Ppadhāna*),  
**Benar**(*Sammā*)  
 Empat, definisi/diskusi, 278
- Pengertian, Penuh**  
 (*pariññā*)  
 definisi/diskusi, 168
- pengetahuan**(*ñāna*). (lihat  
 juga ‘Pengetahuan’)  
 belati dari, 26  
 vipassanā-  
   dengan jhāna sebelumnya, 191  
   latihan untuk meningkatkan,  
   235, 237, 239  
 paṭicca-samuppāda,&, 86  
 persepsi  
   dari a-nicca, 236  
   dari an-atta, 237  
   dari dukkha, 236  
 vipassanā =, 264
- Pengertian**(*Ñāna*). (lihat  
 juga ‘pengetahuan’)  
 analitis  
 empat, 157  
 pāramī untuk mencapai, 157  
 Arahatta·Magga  
 mengetahui&melihat Nibbāna,  
 24  
 enam belas, 57, 233  
 ringkasan, 249  
 hanya setelah vipassanā, 164  
 hasil dari apa, 164
- Keberlangsungan Dhamma  
 (*Dhamma-Ṭhiti*)  
 definisi/diskusi, 164
- Kelenyapan(*Bhaṅga*)  
 bgm mengembangkan, 248
- Kemunculan&Kepadaman  
 (*Udaya-Bbaya*)  
 definisi/diskusi, 241  
 metode  
   dua, 241  
   rinci, definisi/diskusi, 241
- Pemurnian Pengetahuan &  
 Penglihatan akan Magga &  
 Bukan Magga =, 84  
 Magga&Phala  
 hanya dgn vipassanā sejati,  
 195  
 jhāna,&, 115  
 menanggukhan  
   sebelum mencapai, 197  
   tidak setelah mencapai, 198  
   tidak bisa mundur, 198  
   untuk jalur Bodhisatta?, 198  
 mencapai?, 157
- Maha Tahu(*Sabbāññuta*)  
 diperlukan pāramī, 160
- Pemahaman(*Sammasana*)  
 definisi/diskusi, 233
- Pemurnian Pengetahuan &  
 Penglihatan akan Magga &  
 Bukan Magga =, 84
- Pemahaman-Sebab(*Paccaya-  
 Pariggaha*), 233  
 deskripsi, 208  
 menyelesaikan, 215  
 paṭicca-samuppāda,&, 86  
 Pemurnian Mengatasi  
 Keraguan =, 84
- Pencerahan siswa-, 196
- Pendefinisian Nāma·Rūpa  
 (*Nāma-Rūpa-Pariccheda*), 233  
 bagian dari rūpa, 148  
 paṭicca-samuppāda,&, 86
- Pemurnian Pandangan =, 84  
 penyelesaian dari, 190
- Peninjauan(*Paccavekkhaṇa*)  
 definisi/diskusi, 251
- Penyesuaian(*Anuloma*)  
 definisi/diskusi, 250

**penyakit**

penyebab, 112

**penyebaban**

kemunculan

definisi/diskusi, 242, 246

kemunculan&kepadaman

definisi/diskusi, 242, 245, 247

kepadaman

definisi/diskusi, 243, 246

**per saat**

kemunculan

definisi/diskusi, 242

kemunculan&kepadaman

definisi/diskusi, 241

kepadaman

definisi/diskusi, 243

**perasaan(vedanā)**

kelompok(*khandha*)

pendefinisian, 79, 195

kelompok perasaan &, 253

merenungkan hanya, 167

sebagai an-atta (ktpn), 28

vipassanā terhadap, prasyarat

untuk, 168

**perenungan akan****kematian (marañ-ānussati)**

bgm mengembangkan, 100

dibantu dgn kasiṇa putih, 82

hingga samādhi jelang, 99

jhāna kejijikan sebelumnya

untuk, 100

melawan kebosanan, 101

rasa dari keterdesakan, 100

tujuan, 16

**Perenungan akan Sang****Buddha.** lihat ‘perenungan

akan Sang Buddha’

**Perenungan akan Sang****Buddha(Buddh-Ānussati)**

bgm mengembangkan, 97

dibantu dengan pengembangan

*mettā*, 82

hingga samādhi jelang, 99

jhāna sebelumnya untuk, 98

kualitas Sang Buddha, 97

kualitas *Arahant*, 98

nimitta, 53

tujuan, 15, 100

**pergerakan fisik**

definisi/diskusi, 123

**persepsi(saññā)**

diri-, pendefinisian, 260

kelompok(*khandha*)

pendefinisian, 195

kelompok persepsi &, 253

sebagai an-atta(ktpn), 28

**pertapaan**

tujuan dari (ktpn), 24

**perumpamaan**

abu yang dilempari batu, 59

anak kecil, 106

batu asah, 79

batu di dalam air, 284

beras&tepung terigu, 141

bongkahan es, 134

buang air besar, senang, 65

cermin, 8

wajah pada, 62

dua lembu, satu pedati, 192

garam, 45

gelas kaca, bongkahan, 134

Gunung Meru, 288

mengabaikan seseorang, 136

karang besar, 105

kecapi, 44

kesenangan pemulung, 65

lampu minyak, 301

muntah, senang, 65

nimitta, untuk, 39

pedang, 79

pegawai pemerintah, 219

perdana menteri, 45

pijar, cahaya, 172

pohon

dengan dirusak akarnya, 301

mangga, 222

pisang, 225

pria berlari, 38

pria yang kuat&bertenaga, 107

pulau, 282

prajurit di benteng, 135

rumah beratap lancip, 2

roda, 79

sepuluh pasak, 148

**pikiran(citta).** (lihat juga

‘bhavaṅga’, ‘kesadaran

(*viññāna*), ‘pikiran’)

akusala, 10

cahaya dihasilkan oleh, 264

dimurnikan oleh samādhi, 259

definisi/diskusi, 260

delapan puluh sembilan jenis,

10, 175

hukum alam dari, 18

jelang-kematian

objek dari, 206

mencermati lampau, 206

jenis dari, nāma =, 21

kemunculan dari, diskusi, 19

klasifikasi, 174

lingkup indriawi indah(*kāma-*

*sobhana*), 10

lingkup materi halus(*rūp-*

*āvacara*), 10

lingkup tanpa materi(*arūp-*

*āvacara*), 10

Melampaui Duniawi(*lokuttarā*),

10

mengetahui Nibbāna

sebagai damai, 106

Nibbāna, mengetahui, 106

objek dari paṭisandhi, 210

mencermati sekarang, 206

objek dari vipassanā, 20

rūpa hasil. (lihat ‘rūpa, hasil-

pikiran’)

pandangan &, 260

pemadaman temporer dari, 193

perniumian, pendefinisian, 21

Phala

jhāna &, 106

formasi mental, 106

pisah-proses

definisi/diskusi, 175, 210

proses pikiran dari

definisi/diskusi, 175

saat(*khana*)

tiga fase, 122

tanpa akar(*ahetuka*), 10

**pikiran.** (lihat juga

‘kesadaran’)

definisi/diskusi, 175

tubuh, bergantung pada, 220

tubuh, menyingkalkan?, 220

**pikiran mengembara**

bgm menyingkirkan, 100

**pikiran yang mengembara**

persepsi akan diri, &amp;, 55

**pintu** (*dvāra*)

ada, karena, 122

definisi/diskusi, 6, 117

enam, 18

landasan (*āyatana*), &, 117landasan (*vatthu*)

&amp;, 6

=, 119

pikiran (*mano*)

definisi/diskusi, 6, 117

landasan jantung (*hadaya-**vatthu*) &, 119**pintu-pikiran** (*mano-dvāra*)

mengambil semua objek, 7

**proses** (*vīthi*)lima pintu (*pañca-dvāra*)

pendefinisian, 176

lima pintu (*pañca-dvāra*)

alam indriawi

akusala/kusala, 182

mencermati, 183

secara internal/eksternal, 188

proses pintu mata

formasi mental, mencermati,

187

akusala

bagaimana membuatnya

muncul, 187

kusala

bagaimana membuatnya

muncul, 184

kesadaran, 184

proses pintu pikiran, diikuti

oleh, 187

Magga, analisa, 250

pencapaian *jhāna*

formasi mental, mencermati,

177

kusala, selalu, 183

prosedur, 49

proses pintu-pikiran =, 179

tabel 1a, 48

pintu-pikiran (*mano-dvāra*)

formasi-mental, mencermati,

179

pendefinisian, 176

tabel 2a, 181

pintu-pikiran (*mano-dvāra*)

alam indriawi

akusala/kusala, 182

bagaimana membuatnya

muncul, 183

formasi-mental dari,

mencermati, 183

awalnya cermati, mengapa,

184

kusala

pikiran, 183

mencermati

kusala, 183

*jhāna*, 189

secara internal/eksternal, 187

proses lima-pintu, setelah, 184

**proses pikiran** (*citta-vīthi*).(lihat juga ‘*jhāna*’, ‘*lima*’, ‘*pikiran*’, ‘*pintu mata*’)

definisi/diskusi, 18

enam jenis, 18, 176

pertama di keberadaan

seseorang, 210

tabel 1d, 209

pencermatan pada, 19

pikiran dari

definisi/diskusi, 175

terakhir di keberadaan

seseorang, 210

tabel 1d, 209

---

---

**R**

---

---

**Raja Ajātasattu***pāramī* terhalang, 257**ramalan pasti***Bāhiya Dārucīriya*, 156*Bodhisatta* kita, 161*Buddha Dīpaṅkara*, 224

kondisi untuk menerima, 223

mengubah pikiran, tidak, 197

pencapaian *Arahat* dari, 227pencapaian *Arahat* tertunda,

156

pertapa *Sumedha*, 224*Siswa Utama*, 161

tidak dapat diubah, 224

**rasa** (*rasa*). lihat ‘meditasi

penentuan empat elemen’

**rasa dari keterdesakan**(*saṃvega*)

dengan perenungan akan

kematian, 100

**rūpa**. (lihat juga ‘utama,maha’, ‘*kalāpa*, *rūpa*’,‘*nāma-rūpa*’)

asal, definisi/diskusi, 121

bgm mempertahankan, 121

bagaimana melihat, 146

bagaimana mengetahui, 80

dari jantung

tabel 2d, 152

dari mata, telinga, hidung,

lidah, 143

tabel 2b, 151

dari setiap organ

bagaimana menganalisa, 141

dari tubuh, 143

definisi/diskusi, 117, 118, 195,

289

dengan daya vital

Kebenaran Mulia Pertama =, 121

dua puluh delapan jenis, 12

tabel 2a, 150

hasil-kamma (*kammaja*)

definisi/diskusi, 121

hasil-nutrisi (*āhāraja*)

bagaimana melihat, 144

definisi/diskusi, 125

generasi, 125, 144

hasil-pikiran (*cittaja*), 14

bagaimana melihat, 144

dari *Magga*&*Phala*, 123dari *saṃatha-vipassanā*, 123,

172

dari *Vipassanā Buddha*, 173

definisi/diskusi, 122

dengan cahaya, 123

hanya secara internal, 173

kenyamanan fisik, &amp;, 123

marah, &amp;, 122

mata-dewa, cahaya dari, 173

menggerakkan jari, 144

pamadaman temporer dari, 193

pergerakan fisik, &amp;, 123

hasil-temperatur (*utuja*)



bagaimana melihat, 145  
 dari Magga dan Phala, 124  
 dari samatha-vipassanā, 124, 172  
 definisi/diskusi, 124  
 generasi, 124, 145, 145  
 secara internal/eksternal, 124, 173  
 kelompok (*khandha*)  
 pendefinisian, 79, 195  
 rūpa =, 5  
 kelompok rūpa =, 5  
 kemampuan utk melihat, 126  
 kepadaman dari = Nibbāna, 31  
 kepadatan, delusi dari, 54  
 konsep, sebagai, 136  
 meditasi bidang  
 kerja (*kammaṭṭhāna*). (lihat juga ‘meditasi penentuan empat elemen’)  
 perenungan akan tubuh =, 277  
 hanya ada di Buddha Sāsana, 289  
 melihat  
 masa lampau/mendatang/  
 sekarang  
 kemunculan, 242  
 kepadaman, 243  
 prasyarat untuk, 12  
 mencermati  
 dengan samādhi jelang, 164  
 dunia tak terbatas, 190  
 mengetahui&melihat,  
 mengapa, 11  
 nāma  
 bekerjanya,&, 9  
 bergantung kpd, 5  
 dibandingkan dgn, bagaimana  
 melihat, 117  
 non translusens, 118  
 partikel sub-atomik =, 11  
 pengetahuan akan (ktpn), 12  
 Pengetahuan Pemahaman,&, 234  
 perlu untuk melihat, 126  
 tubuh-, pendefinisian, 276  
 rentang usia, 122  
 rūpa nyata (*nippahanna*), 234  
 tabel 2a, 150  
 sari nutrisi

empat jenis, 139  
 sattaka, 237  
 sebagai an-atta(ktpn), 28  
 sebelas kategori, 27  
 sejati (*paramattha*)  
 bagaimana melihat, 11  
 menembus hingga ke, 17  
 rūpa-kalāpa &, 258  
 seks, jantan/betina, 120  
 tak berkehidupan  
 definisi/diskusi, 124, 240  
 tidak nyata (*anipphanna*)  
 tabel 2a, 150  
 translusens  
 ada, mengapa, 121  
 lima translusensi =, 134  
 turunan, 118  
 tabel 2a, 150  
 dua puluh empat jenis, 12  
 vipassanā pada(ktpn), 28  
**rambut kura-kura**  
 hitam/putih?, 267  
**riang** (*pīti*)  
 berlebih, 43  
 terhadap kerangka, mengapa?, 64  
**ricuh&resah** (*uddhacca-kukkucca*)  
 definisi/diskusi, 59  
**rintangan** (*nīvaraṇa*)  
 definisi/diskusi, 58  
 disebabkan oleh, 108  
 lawan dari jhāna, 60  
**rūpa hasil-temperatur.**  
 (lihat ‘rūpa, hasil-temperatur’)

---

## S

---

**saddhā**  
**samādhi.** (lihat juga ‘cahaya kebijaksanaan’, ‘Samādhi benar’)  
 bagaimana melindungi, 15  
 bgm mengembangkan, 35  
 mengapa(ktpn), 13, 25  
 batu asah kebijaksanaan, 79  
 benteng =, 135  
 berlebihan, 45, 77

cahaya dari. (lihat ‘kebijaksanaan, cahaya dari’)  
 daya untuk mengembangkan, 107  
 sejalan (*upacāra*)  
 bhavaṅga, ‘jatuh ke’, 106  
 brahma-vihāra, hingga, 15  
 cahaya samādhi,&, 164  
 deskripsi, 107  
 empat tingkatan, diskusi, 107  
 kerangka eksternal,&, 65  
 kondisi melampaui duniawi dengan, 164  
 maju/mundur, 108  
 manfaat praktis, 135  
 meditasi penentuan empat elemen, 166  
 pada, 135  
 meditasi perlindungan, 15  
 mengapa dinamakan, 42  
 objek dari, 107  
 paṭibhāga-nimitta,&, 104  
 pemurnian pikiran =, 84  
 pendefinisian, 103  
 Samādhi Benar, juga, 34  
 samādhi penetapan &, 103, 105  
 samatha,& tidak, 16  
 jhāna (*appanā*). (lihat juga ‘jhāna’)  
 deskripsi, 107  
 empat tingkatan, diskusi, 107  
 jhāna =, 3, 42  
 maju/mundur, 108  
 manfaat praktis, 135  
 objek dari, 107  
 pemurnian pikiran =, 84  
 pengarahannya, &, 108  
 samādhi jelang &, 105  
 kelompok, untuk mengetahui, 102  
 keyakinan,&, 43, 44  
 mundur&jatuh, 108  
 pemurnian pikiran =, 22  
 termurnikan oleh, 259  
 per saat (*khanika*)  
 definisi/diskusi, 165  
 prosedur untuk proses pencapaian jhāna, 49  
 tabel 1a, 48

- tiga jenis, definisi/diskusi, 103  
 untuk pengetahuan akan  
 kejjikan, 63  
 vipassanā, selama, 166
- Samāṇa-Devaputta**  
 tanpa niat menjadi dewa, 162
- samatha**  
 ‘tubuh’, 276  
 cahaya,&, 172  
 jhāna tanpa materi, 72  
 kasīṇa warna, 66  
 keyakinan,&, 44  
 landasan dari, 31  
 manfaat dari, 101  
 meditasi bidang kerja nāma,&, 176  
 orang berkendara, 165  
 pendefinisian, 32  
 pengembangan  
 ketidakindahan, 63  
 samādhi, tiga jenis, 165  
 samatha-vipassanā  
 dari keberadaan berulang, 163  
 deskripsi, 290  
 Empat Landasan Sati =, 276  
 hubungan, 101  
 kelalaian, 159
- tiga puluh dua bagian tubuh, 62
- vipassanā  
 ditautkan dengan, 192  
 melindungi, 192
- Sang Buddha**  
 Ajaran = tiga puluh tujuh  
 Dhamma, 273  
 Arahatta-Magga, 170  
 Ayah, 273  
 diskusi Dhamma dgn, 201  
 Gotama (kita)  
 anjuran, 282  
 derita akan, 24  
 usia tua, 279  
 melepaskan keinginan hidup, 268  
 mengumumkan, 268  
 nasehat, 278  
 sakit punggung, 112, 271  
 tertekan, bagaimana, 271  
 tiga harapan
- setiap tarikan nafas, selaras  
 dengan, 272  
 untuk ajaran-Nya, 270
- hanya satu dapat muncul pada  
 satu waktu, 226  
 kondisi untuk menjadi, 155  
 Sakyamuni (kita)  
 bhikkhu pada keberadaan  
 lampau, 199  
 sembilan kualitas dari, 97
- sari nutrisi(ojā)**. lihat  
 ‘meditasi penentuan empat  
 elemen’, ‘rūpa’
- sati**  
 Benar. (lihat ‘Sati Benar’)  
 landasan-(*paṭṭhāna*)  
 empat → dua, 34  
 jalan tunggal menuju Nibbāna,  
 63  
 pemula,&, 77  
 penting, mengapa selalu, 45
- seks**  
 rūpa. (lihat juga ‘meditasi  
 penentuan empat elemen’)  
 definisi/diskusi, 120
- semua**,  
 definisi/diskusi, 167
- sīla  
 hasil dari, 275  
 pāramī =, 226  
 pelatihan dari  
 definisi/diskusi, 2, 32, 33  
 pemurnian  
 empat jenis, 84  
 pendefinisian, 22  
 sīla =, 275
- sistem**  
 ‘Pa-Auk’, 307
- siswa(sāvaka)**  
 Besar  
 Pengetahuan Pencerahan, 196  
 biasa, pāramī dari, 158  
 Buddha, tergantung pada, 170  
 Utama  
 Pengetahuan Pencerahan, 196  
 pāramī dari, 158
- Sot-Āpatti**  
 Cūḷa, pendefinisian, 161
- Sot-Āpatti**  
 di alam dewa, 162
- Susīma**  
 vipassanā,& murni, 163
- Sutta**  
 ‘Analisa Berdana’, 297  
 diskusi, 285  
 ‘Analisa Elemen’  
 empat puluh dua bagian tubuh,  
 147  
 ‘Berurutan’  
 analisa jhāna, 169, 228  
 ‘Besar Gembala’  
 rūpa, pengetahuan dari, 12  
 ‘Besar Landasan Sati’  
 ān-āpāna-sati,  
 mengembangkan, 35  
 keberadaan berulang,  
 disebabkan oleh, 121  
 kelompok, pemelekatan  
 pendefinisian, 4  
 perenungan, kesadaran, 20  
 perenungan akan kematian, 99  
 meditasi, penentuan empat  
 elemen, 17, 127  
 Nibbāna, hanya ada jalan  
 tunggal, 195  
 ‘Besar Penghancuran  
 Keinginan’  
 pengkondisian  
 kepadaman, 246  
 penyebab, 246  
 ‘Besar Penyebaran’  
 paṭicca-samuppāda  
 luar biasa, 86  
 metode utk mencermati, 203  
 perlu utk mengetahui, 79  
 ‘Bunga’  
 alam = kelompok, 4  
 ‘Cahaya’ dsb.  
 cahaya kebijaksanaan, 13  
 ‘Dāna Berfaktor Enam’, 298  
 paling superior, 303  
 hasil dari, 298  
 ‘Dua Ragam Penerapan’  
 samādhi,beristirahat dlm, 135  
 ‘Dīghanakha’  
 perasaan, Buddha  
 mengajarkan, 169  
 ‘Doktrin Sektarian’

pendefinisian, Derita  
Asal dari, 22, 80  
kepadaman dari, 23

‘Dunia’  
Dunia, asal dari, 6

‘Sutta Penyiksaan’  
kamma, tak terintervensi, 252

‘Ghatikāra’  
saddhā, kepada Buddha, 273

‘Ja Yang Mendengar’  
Cūḷa-Sot-Āpanna, 161  
vipassanā-nāṇa  
manfaat dari, 110

‘Jaring Superior’  
pandangan salah, 261

‘Kaccānagotta’  
diajarkan kepada Channa  
Thera, 231

‘Karakteristik Tanpa Aku’  
instruksi vipassanā, 27, 234

‘Kelahiran oleh Dāna’  
keinginan terpenuhi, 299

‘Kelompok’  
definisi  
Kelompok, 234  
kelompok (subjek dari)  
pemelekatan, 4

‘Kosala Pertama’  
kaṣiṇa putih terbaik, 66, 82

‘Koṭṭigāma Pertama’  
keberadaan berulang,  
mengapa, 1

‘Maha Parinibbāna’  
manfaat dari  
Dhamma & Vinaya, 283  
Dhamma sebagai pulau, 282  
Sang Buddha  
tiada lagi keinginan hidup, 270  
pelatihan rangkap tiga  
manfaat dari, 270

‘Mallikā’  
seseorang paling mencintai diri  
sendiri, 88

‘Meghiya’  
kilesa, penyingkiran dari, 100,  
263  
pengetahuan vipassanā, 57

‘Menyenangkan’  
tiada lagi keberadaan berulang,  
198

‘Mettā’  
manfaat dari mettā jhāna, 94

‘Mettā Yang Harus Dilakukan’  
mettā, bagaikan seorang ibu,  
197

‘Pemutaran Roda Dhamma’  
analisa  
Asal Derita, 22  
Dukkha, 3  
kesenangan indriawi, 156  
cahaya kebijaksanaan, 14

‘Permata’  
Arahat, tidak ada kehidupan  
mendatang, 301, 304

‘Pertanyaan Mogharāja Si  
Siswa’  
Melihat dunia sebagai hampa,  
29

‘Pertanyaan Sakka’  
tiga bhikkhu, 111

‘Pertapa & Brahmana’  
mengapa tidak akan  
merealisasi tujuan, 24

Samādhi’  
samādhi, mengapa  
mengembangkan, 13, 25,  
101, 167

‘Sapi Gunung’  
jhāna pertama, kefasihan dari,  
50

‘Susīma’  
vipassanā → Magga, 163

‘Sutta Pengelana’  
Buddha, kualitas dari, 97

‘Raja Ular’  
sutta perlindungan, 267

‘Rumah Beratap Lancip’  
akhir derita  
tidak mungkin, jika, 2, 168  
mungkin, jika, 30

‘Tidak Mengerti Yang  
Pertama’  
menghancurkan derita,  
prasyarat untuk, 167

‘Uṇṇābha Brahmana’  
daya, lingkup/medan, 7

Karaṇīya-Mettā, 81

**sutta**  
diajarkan oleh siswa, 210

---

**T**


---

**tanaman**  
rūpa dari, 124

**taṇhā**. lihat ‘keinginan’

**tanduk kelinci**  
panjang/pendek?, 266

**tanpa akar** (*ahetuka*)  
kesadaran, 10

**Tathāgata**  
kualitas dari  
semua makhluk memiliki?,  
200  
mengajarkan pañca-kkhandha,  
4

**Thera**  
Aṅgulimāla  
perilaku dimurnikan, 256  
Ānanda  
menolong Channa Thera, 231  
paṭicca-samuppāda tampak  
mudah, 86  
ramalan pasti, 160

Anuruddha  
mata dewa dari, 123  
cahaya kebijaksanaan, 173

Assaji  
menggucapkan satu bait, 169

Channa  
hukuman mulia, 230  
kekasaran dari, 230  
Sot-Āpanna, 231

Kassapa  
ramalan pasti, 160

Mahākaccāyana  
sutta yang diajarkan oleh, 201

Mahāmoggallāna  
abhiññā gagal, 220  
akibat dari pembunuhan orang  
tua di masa lampau, 220  
pāramī, 196  
Parinibbāna, 220  
ramalan pasti, 160  
tingkatan Arahat  
waktu untuk mencapai, 196

Mahānāga Mahāthera  
mengira beliau adalah Arahat,  
257

Mahāsaṅgharakkhita

pencapaian Arahah tertunda, 198  
 Mahā-Tissa  
 pencapaian Arahah dengan meditasi kerangka, 173  
 Sāriputta  
 analisa jhāna, 169, 228  
 pāramī, 196  
 Pencapaian Arahah, 169  
 waktu untuk mencapai, 196  
 pencapaian pemadaman dengan postur berdiri, 217  
 pencetus dari  
 metode kelima, 85, 203  
 metode mettā, 91  
 ramalan pasti, 160  
 sepupu → Sot-Āpanna, 169  
 sikap terhadap kematian, 219  
 Sot-Āpanna, 169  
 Soṇa  
 usaha yang berlebihan, 44  
 Subhūti  
 mettā jhāna dgn postur berdiri, 217  
**tiga puluh dua bagian tubuh** (*dva-ttiṃ-sākārā*)  
 bagaimana  
 mengembangkan, 61  
 dgn mata tertutup/terbuka, 173  
 elemen air, dua belas, 62  
 lihat pada makhluk lain, 62  
 mencermati seberapa jelasnya, 62  
 mencermati dgn cahaya, 61  
 setiap bagian, dua puluh, 61  
**Tingkatan Arahah**  
 dari Sang Buddha, 168  
 dengan meditasi kerangka, 173  
 melalui vipassāna murni, 163  
 penderitaan masa sekarang, masih, 23  
 penghujung =, 198  
 satu dhamma, merenungkan, 169  
 tanpa abhiññā, 163  
 tanpa delapan pencapaian, 163  
 tertunda, 157  
 tiada lagi keberadaan berulang (ktpn), 198  
 tidak melihat pencapaian

Arahah pada diri sendiri, 24, 242  
 tidak mudah, 222  
 tiga jenis siswa, 170  
 waktu untuk mencapai, 196  
**translusensi**(*pasāda*)  
 mata-, telinga-, dsb.  
 bgm mengidentifikasi, 141  
 definisi/diskusi, 141  
**tubuh**(*kāya*)  
 pada samatha, 277  
 pada vipassanā, 276  
**tubuh, manusia**  
 kecacatan dari, 72

---

## U

---

**uggaha-nimitta.** (lihat ‘ān-āpāna-sati’, ‘pengembangan ketidak-indahan’)  
**umat**  
 bagaimana menunjukkan pengabdian, 271  
 bukan sesungguhnya, 271  
**upekkhā**  
 bgm mengembangkan, 96  
 hingga jhāna, 96  
 jhāna sebelumnya untuk, 96  
 tujuan, 15  
**usaha**(*vīriya*)  
 berlebihan, 43, 44, 77  
 Soṇa Thera, 44  
 Thera/senior  
 penghormatan terhadap hasil keberadaan berulang (ktpn), 308  
**utama**(*bhūta*), **mahā.** (lihat juga ‘meditasi penentuan empat elemen’)  
 empat, 118  
 tabel 2a, 150

---

## V

---

**vipassanā**  
 bagaimana melindungi, 97  
 cahaya dari, 13, 172  
 definisi/diskusi, 2, 278  
 delapan belas elemen, 234

dengan melafal, 195  
 dengan teori/pengetahuan langsung?, 195  
 deskripsi (ktpn), 28  
 dhamma berurutan dari, 228  
 dua belas landasan, 234  
 dua bidang kerja, 172  
 elemen pada materi, 148  
 jelang kematian, 110  
 jhāna  
 ketika berada?, 227  
 pada, 228  
 untuk, 52  
 kapan dapat mulai, 72  
 kebijaksanaan =, 264  
 kecacatan(*upakkilesa*)  
 definisi/diskusi, 247  
 keletihan selama, 102, 135  
 ketika berdana, 330  
 landasan dari, 31  
 langsung setelah jhāna?, 78  
 meditasi bidang kerja nāma, 175  
 meditasi bidang kerja rūpa, 134  
 murni-  
 definisi/diskusi, 163  
 meditasi bidang kerja nāma, 176  
 objek dari, 78, 81  
 pada ‘tubuh’, 276  
 pada konsep, 136  
 pada nāma, 235  
 pada nāma-rūpa, 233  
 pada rūpa(ktpn), 28  
 pañca-kkhandha, 234  
 metode, 78  
 tanpa melihat, 195  
 pandangan, dimurnikan dgn, 259  
 Pandangan Benar = faktor mental, 264  
 paramattha-nāma-rūpa  
 melihat, 195  
 tanpa melihat, 195  
 pañca-samuppāda  
 dari keberadaan lampau dan mendatang, 235  
 pada faktor dari, 234  
 tanpa mencermati, 231

pelatihan, 236, 237, 239  
 Pemahaman secara Kelompok,  
 228  
 pendahuluan, 125, 145  
 pengarahan bijaksana, terbaik,  
 113, 261  
 pengetahuan = *nāma*, 265  
 persepsi dari  
   *a-nicca*, 236  
   *an-atta*, 236  
   *dukkha*, 236  
 prasyarat untuk, 80, 84  
*rūpa*  
   dari keberadaan lampau &  
   mendatang, 234  
   nyata, 234  
   secara internal/eksternal, 235  
*samatha*  
   &, 101  
   ditautkan dengan, 192  
   melindungi, 192  
*samatha-vipassanā*  
   dari keberadaan berulang, 163  
   deskripsi, 290  
   Empat Landasan Sati =, 267  
   kelalaian, 159  
   sebagai Pengetahuan  
   Pemahaman  
   definisi/diskusi, 234  
   sejati, 195

terampil untuk  
 menghancurkan kileasa, 113

---



---

## W

---

**warna**(*vaṇṇa*). lihat  
 ‘meditasi penentuan empat  
 elemen’

---



---

## Y

---

**Yasodharā**  
 permaisuri dari Pangeran  
*Siddhattha*, 152